

Loïc Ternisien



# Naturopathie

LE GUIDE

saison par saison



**Prévention, soins :  
en forme toute  
l'année avec Loïc !**

Flammarion

Loïc Ternisien

*Naturopathie,  
saison par saison*  
LE GUIDE



Loïc Ternisien



*Naturopathie*  
**LE GUIDE**  
*saison par saison*



**Prévention, soins :  
en forme toute  
l'année avec Loïc !**

Flammarion

Loïc Ternisien

*Naturopathie,  
saison par saison*  
**LE GUIDE**



The logo consists of two overlapping ribbons. The top ribbon is green and contains the word 'Naturopathie' in a white, cursive script. The bottom ribbon is dark teal and contains the words 'saison par saison' in a white, cursive script. Between the two ribbons, the words 'LE GUIDE' are written in a bold, grey, sans-serif, all-caps font.

# Naturopathie

## LE GUIDE

### saison par saison

À toi, qui as toujours eu une ☐ofonde foi en moi...

Avant tout, ce livre est dédié à toutes les personnes qui souhaitent prendre soin d'elles et reprendre en main leur santé en toute conscience et simplicité.

Ce livre est une méthodologie globale, qui vous accompagnera saison après saison dans la prévention et le rééquilibrage de votre corps.



Il ne remplace en aucune façon une consultation médicale. Seul le médecin est légalement habilité à fournir un diagnostic médical et à mettre en place un traitement.

Direction éditoriale : Florence Lécuyer

Coordination éditoriale : Estelle Hamm

Préparation de copies : Nathalie Sawmy

Création graphique : Audrey Sednaoui

Mise en pages : Marie Vendittelli

Fabrication : Louisa Hanifi-Morard, Christelle Lemonnier et Titouan Roland

©Flammarion, Paris, 2020

Tous droits réservés

ISBN : 978-2-0814-9633-0

N° d'édition : L.01EPMN001109.N001

Dépôt légal : janvier 2020

[editions.flammarion.com](https://www.editions.flammarion.com)

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit et par aucun moyen électronique, mécanique ou autre sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

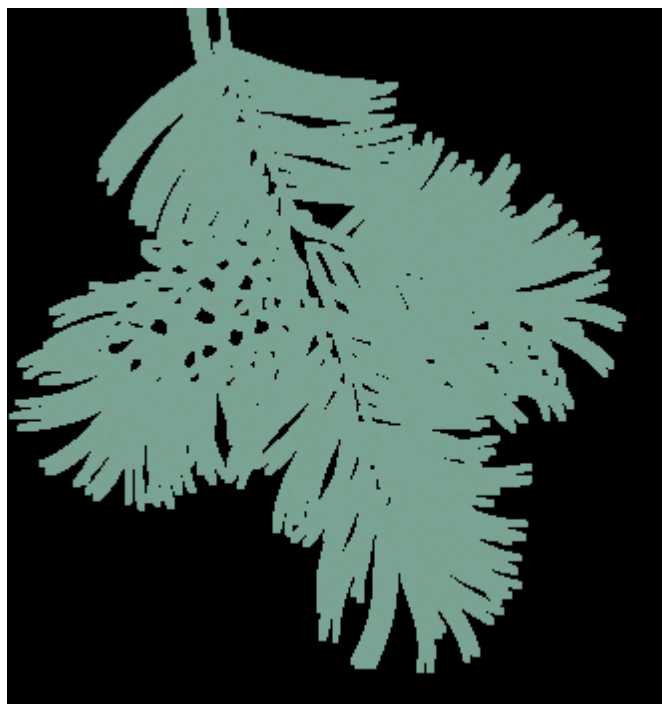


Loïc Ternisien



Flammarion





Sommaire

[Qui suis-je ?](#)

[Réambule](#)



## **Introduction, les bases de la santé**

Connaître son tempérament

Bien s'alimenter

Hygiène de vie

## **L'hiver**

L'hiver et ses défis en naturopathie

L'alimentation de l'hiver

Mode de vie hivernal

La trousse à pharmacie de l'hiver, les plantes médicinales

Se préparer au printemps

## **Le printemps**

Le printemps et ses défis en naturopathie

L'alimentation du printemps

Mode de vie printanier

La trousse à pharmacie du printemps, les plantes médicinales

Se préparer à l'été avec une cure détox

## **L'été**

L'été et ses défis en naturopathie

L'alimentation de l'été

Mode de vie estival

La trousse à pharmacie de l'été, les plantes médicinales

Se préparer à la rentrée





## **L'automne**

[L'automne et ses défis en naturopathie](#)

[L'alimentation de l'automne](#)

[Mode de vie automnal](#)

[La trousse à pharmacie de l'automne, les plantes médicinales](#)

[Se préparer à l'hiver](#)

## **Annexes**

[Glossaire des propriétés médicinales](#)

[Glossaire français-latin des plantes médicinales et huiles essentielles](#)

[Index des monographies des plantes médicinales et huiles essentielles](#)

[Index des recettes et des fiches santé](#)

[Références, bibliographie](#)

[Remerciements](#)

## **Qui suis-je ?**

Naturopathe-énergéticien n'est pas mon premier métier. Avant cela, j'ai eu la chance de porter de nombreuses casquettes qui m'ont permis de construire ce métier à mon image.

Je suis originaire d'Afrique, je possède donc la culture du « tradithérapeute » : c'est-à-dire l'alliance profonde entre la science, l'intuitif et le monde invisible. En effet, j'ai d'abord effectué un parcours universitaire scientifique dans lequel j'ai été formé par des chercheurs de l'INRA (Institut national de la recherche agronomique) et du CEA (Commissariat à l'énergie atomique) afin d'obtenir le statut d'ingénieur-maître en prévention des risques et nuisances technologiques. Ce parcours m'a permis de développer de solides



bases en sciences et un fort esprit critique. Intuitivement, je savais profondément que je ne pourrais jamais travailler dans ce domaine, tant il est loin de ce que je suis !

Je possède aussi un savoir-faire énergétique. Il s'agit d'un bagage de naissance. Cette partie de moi, le scientifique aime essayer de l'expliquer, de la comprendre en fonction des dernières recherches sur la conscience et le quantique. Mais, comme tout bon scientifique, mon mantra est une maxime attribuée au philosophe grec Socrate : « **Je sais que je ne sais rien.** » Il y a tant de choses inexplicables *en fonction des connaissances et des technologies actuelles* que je ne veux ni les expliquer ni les rejeter.

C'est au Québec, après avoir animé ma propre émission de radio, été gestionnaire de communauté et directeur de la Fondation québécoise en environnement que j'ai décidé de me former (suite aux recommandations de ma mère – *les mères ont toujours de bonnes intuitions* !) pour devenir naturopathe diplômé, N. D. (eh oui ! j'ai la chance d'être diplômé, car j'ai étudié au Canada), spécialisé en aromathérapie et en herboristerie. Initialement, pour être honnête, j'ai suivi cette formation pour être en mesure de me soigner seul. La vie a ensuite fait que ce métier s'est officiellement imposé à moi. Je consulte depuis plusieurs années entre Montréal et Paris, où je travaille en collaboration avec le corps médical. J'ai développé un volet d'éducation et de sensibilisation sur internet pour devenir influenceur dans le domaine de la naturopathie. Je suis aussi le fondateur du programme éducatif de rééquilibrage alimentaire, Nyam.fr.

Je suis donc très actif sur les réseaux sociaux avec des vidéos, des tutos, des astuces et beaucoup, beaucoup d'échanges et de partage ! Depuis peu, il est possible de me retrouver de temps en temps à la télévision, je donne des formations partout en France et au Québec. Je vous invite à visiter mon site pour

en découvrir davantage : [www.loicternisien.com](http://www.loicternisien.com)

« Existe-t-il pour l'homme

un bien plus précieux que la santé ? »

SOCRATE



La médecine moderne a pour objectif de mettre fin rapidement à des symptômes parfois graves. C'est un angle d'action important, parfois même vital, qui a permis de grandes avancées dans le domaine médical (surtout sur le plan de la chirurgie), mais qui a ses limites. En effet, la maladie (que l'on appellera souvent « trouble » en naturopathie) est souvent le point final de nombreuses années où le corps a été mis à rude épreuve. Ainsi, ne pas « être malade » ne veut pas nécessairement dire « être en bonne santé ».

Le travail des médecines traditionnelles est de maintenir l'individu dans un état de bien-être physique, mental et émotionnel en mettant l'accent avant tout sur la prévention. Elles regardent le terrain d'une personne (cela correspond à l'état général du corps qui, entre autres, additionne l'ensemble des prédispositions et l'historique de santé d'un individu), son tempérament (caractéristiques morphologiques, physiologiques, etc.), ses énergies, etc. Chaque individu est unique et a besoin d'avoir un accompagnement personnalisé, individualisé et adapté à son état du moment. La naturopathie a elle aussi ses limites : cela va sans dire qu'en cas de crise cardiaque, il est préférable d'aller aux urgences. Cependant, elle travaille en synergie avec la médecine moderne en permettant un accompagnement quotidien afin d'être le plus possible en bonne santé.

Ce livre est une méthode qui vous accompagnera pendant 365 jours, avec trois axes de travail :

### Le terrain

Vous aurez des clés pour avoir un terrain plus fort et plus robuste. Ce terrain vous permettra d'être plein d'énergie et de résister aux maladies. Pour cela, vous serez guidé à travailler sur votre hygiène de vie (sport, alimentation, etc.).

### Le □ éventif

Chaque année, le cycle des saisons se répète, incluant d'autres cycles plus personnels (allergies, troubles de la peau, stress, vacances, fêtes de fin d'année, etc.). Pour cela, les monographies de plantes et les conseils proposés vous indiqueront quels sont les remèdes et plantes du moment et comment il faut les utiliser afin d'optimiser son corps et



de prévenir les déséquilibres.

Le remède d'urgence

Oups ! Un petit déséquilibre se présente ? Ce n'est pas grave, vous serez en mesure de réagir rapidement avec des fiches santé simples, efficaces et pratiques.

Ce livre a pour objectif de vous permettre d'acquérir une bonne santé et un équilibre durables.

—

Qu'est-ce que

la naturopathie

« moderne » ?

**Ce que nous nommons aujourd'hui « naturopathie » est initialement un système médical complet, global et cohérent qui date de la nuit des temps, mais qui est pourtant très actuel ! J'aime décrire la naturopathie moderne comme étant un véritable art de vivre. Cette méthode mise avant tout sur la stimulation des mécanismes naturels d'autoguérison du corps. Je considère qu'elle est « complémentaire » à la médecine moderne : elle possède ses forces, ses limites et sa propre vision du monde.**

Un petit peu d'histoire ! L'utilisation de la nature pour se soigner existe depuis toujours. À titre d'exemple, vous souvenez-vous d'Ötzi ? Il s'agit d'un homme qui a été assassiné il y a plus de 5 000 ans. C'est aussi la plus vieille momie naturelle d'Europe. Ce qui la rend si spéciale, c'est qu'elle a été miraculeusement préservée pendant toutes ces années dans la glace. Les archéologues ont constaté qu'Ötzi portait autour du cou un collier formé à partir de polypores du bouleau (champignons séchés). Par la suite, ils furent

identifiés comme étant en mesure de soigner la parasitose chronique dont il était atteint (trichinose). De plus, lors de l'autopsie son corps révéla des tatouages, que des travaux scientifiques ont associés à une forme primitive d'acupuncture. Les motifs tatoués semblent en relation avec des zones portant des traces de maladies dégénératives, en particulier des lésions d'arthrose au niveau des articulations : genoux,



chevilles et poignets. Étaient-ils imbibés de plantes curatives pour soigner cette maladie dégénérative ? C'est l'une des hypothèses.

Plus proche de nous, on observe aussi des traces de l'utilisation des plantes médicinales en Mésopotamie, mais aussi en Égypte. On sait maintenant que les Égyptiens connaissaient très bien leur pharmacopée. L'emploi des plantes médicinales était étudié et codifié dans des traitements complexes indiqués dans les papyrus médicaux, le plus célèbre d'entre eux étant le papyrus Ebers.

On retrouve aussi des traces de ces utilisations en Inde (avec l'ayurvéda) et en Chine (avec les écrits de la médecine traditionnelle chinoise). Tous ces textes ont plusieurs milliers d'années !

*« La nature recèle son propre pouvoir de guérison. »*

Ainsi, un constat s'impose : l'homme a toujours utilisé la nature pour se soigner. Un naturopathe va ainsi travailler sur l'activation et le renforcement du corps et de ses mécanismes plutôt que chercher à éliminer des symptômes ou à attaquer directement (et uniquement) des agents pathogènes. Parmi les outils (modernes et anciens) employés par la naturopathie, on retrouve entre autres l'herboristerie, la phytothérapie, la nutrition, l'homéopathie, l'aromathérapie, les médecines quantiques, l'ayurvéda et la médecine traditionnelle chinoise.

Ces techniques naturelles épousent une vision globale de la médecine et mettent en application les quatre principes fondamentaux d'Hippocrate :

- *Primum non nocere* – « D'abord ne pas nuire » : Les symptômes d'une maladie (la fièvre, par exemple) peuvent être les manifestations d'un processus de guérison.

- *Vis medicatrix naturae* – « La nature recèle son propre pouvoir de guérison » :

Le corps possède la capacité inhérente de préserver la santé et de la rétablir lorsqu'il

l'a perdue.



- *Tolle causam* – « Découvrir et traiter la cause » : Sans faire de diagnostic médical (réservé aux médecins), le naturopathe doit rechercher les causes de la maladie plutôt que tenter d'en supprimer les symptômes.

La maladie est vue comme l'aboutissement ultime d'un dérèglement particulier.

- *Docere* – « Enseigner » :

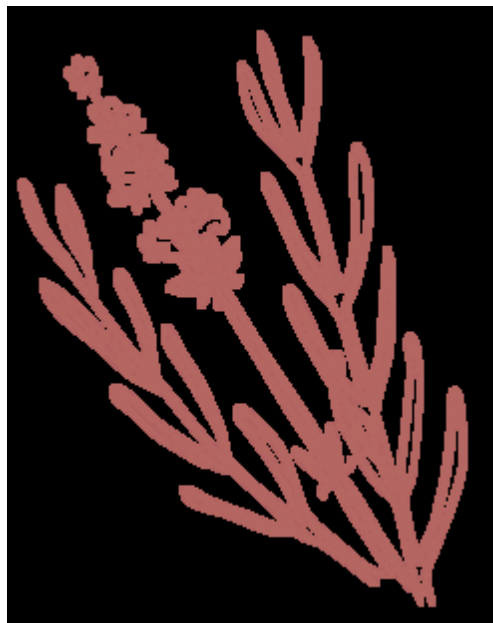
Le naturopathe doit guider son patient sur la voie de la guérison et l'aider à préserver sa santé de façon naturelle.

Pour finir, il est important de noter que dans la vision moderne de la naturopathie, le naturopathe travaille en synergie avec la médecine allopathique et non contre cette dernière. L'objectif est d'être ensemble pour accompagner une personne vers le bien-être général et durable.

Concrètement, ça donne quoi ?

Voici un exemple concret : si vous avez une insomnie chronique, il y a de fortes probabilités pour que la solution offerte par la médecine allopathique soit de vous prescrire des médicaments pour vous calmer ou pour vous faire dormir. Il est ainsi rare que l'on regarde l'état du microbiote intestinal.





Le naturopathe, quant à lui, a pour mission de réaliser une anamnèse : il s'agit d'une analyse complète de votre mode de vie pour trouver la cause du problème. En effet, le trouble du sommeil est souvent multifactoriel. Ainsi, il pourra regarder :

### **Votre mode de vie :**

- Quand a commencé ce trouble ?
- Utilisez-vous des écrans avant de dormir ?
- Dans quel état êtes-vous avant d'aller dormir ?
- Pratiquez-vous du sport ? de la méditation ?
- Prenez-vous une douche le soir ? un bain ?
- Mangez-vous tard le soir ?
- Prenez-vous des médicaments ?

### **Votre état émotionnel :**

- Vivez-vous une période de stress ? d'angoisse ?
- Êtes-vous inquiet ?
- Ruminez-vous souvent ?



- Est-ce que votre cerveau n'arrête jamais de réfléchir ?

### **Votre alimentation :**

- Quand et comment mangez-vous ?

### **Troubles annexes :**

- Avez-vous un déséquilibre du microbiote intestinal ?
- Avez-vous un déséquilibre énergétique ?
- Avez-vous des troubles hormonaux ?
- Avez-vous d'autres maladies ?

Évidemment, cette liste n'est pas exhaustive. Ainsi, tel un spéléologue, le naturopathe devra chercher dans les profondeurs de votre vie la ou les causes éventuelles pour non seulement mettre fin au déséquilibre, mais aussi l'empêcher de revenir !

### **Utilisation des plantes médicinales**

Les plantes sont à la base de la médecine et de la pharmacie que nous connaissons aujourd'hui et leurs principes actifs sont souvent utilisés de façon standardisée dans les médicaments. Prenons par exemple l'aspirine : l'acide acétylsalicylique est obtenu à partir d'une réaction chimique faite avec l'acide salicylique. Cette molécule a pour la première fois été isolée à partir de l'écorce d'un arbre : le saule blanc ( *Salix alba L.* ).

Vous l'avez sûrement déjà remarqué, il existe de nombreux moyens de consommer les plantes médicinales. La naturopathie en utilisera plusieurs, modernes ou ancestraux, et l'on nomme ces différents états des « formes galéniques ». Dans chacune d'elles, la concentration en principe actif peut varier. C'est pour cela qu'on choisira toujours la forme la mieux adaptée en fonction de la plante que l'on souhaite employer et de l'action recherchée. En effet, il n'y aura pas les mêmes molécules dans une plante entière que dans une extraction ; cela dépendra de la méthode d'extraction, du solvant utilisé, etc.

### **Voici quelques formes galéniques (liste non exhaustive) :**



## *Quelques formes galéniques traditionnelles :*

- **L'infusion** (ou la tisane) : il s'agit de mettre les plantes fraîches ou séchées



dans de l'eau. Elle peut se faire à froid en laissant le tout reposer pendant plusieurs heures à température ambiante ou à chaud, en laissant le tout infuser quelques minutes après avoir chauffé l'eau.

- **La décoction** : cette méthode est principalement utilisée pour les parties robustes d'une plante (racines, écorces). On mettra la plante dans de l'eau froide que l'on portera à ébullition à feu doux pendant 15 à 45 minutes suivant les plantes.
- **La macération** : ici, on va broyer les plantes et les laisser reposer dans un liquide (eau, vin, huile) pendant plusieurs heures ou plusieurs jours avant d'effectuer une filtration.
- **La teinture mère alcoolique** : il s'agit de laisser macérer une plante dans de l'alcool (le degré d'alcool va varier en fonction de la plante et des molécules que l'on souhaite extraire) pendant plusieurs semaines, puis de filtrer.
- **La teinture mère vinaigrée** : la plante macère dans du vinaigre pendant plusieurs semaines, puis la préparation est filtrée.

## *Quelques formes galéniques modernes :*

- **Gélules de poudre micronisée** : il s'agit de plantes séchées puis



réduites en poudre.

- **Les extraits de plantes fraîches standardisées (EPS)** : c'est une méthode très moderne qui permet d'extraire tous les composants du végétal en préservant la qualité des principes actifs. Les plantes sont congelées, broyées, puis on procède à une multiextraction hydroalcoolique. Le tout est conservé dans une solution à base de glycérine végétale.
- **Le nébulisat** : il s'agit de la concentration d'une infusion ou d'une décoction par évaporation grâce à un courant d'air chaud pour ne garder que les principes actifs.
- **Les suspensions intégrales de plantes fraîches (SIPF)** : dans ce cas, les plantes fraîches sont congelées dans de l'azote, broyées, puis remises en suspension dans de l'eau ou de l'alcool.
- **Les dilutions homéopathiques** : la préparation est effectuée à partir d'une teinture mère. Cette dernière est diluée et « dynamisée » (c'est-à-dire fortement secouée cent fois).
- **Les huiles essentielles** : il s'agit d'un liquide très concentré en principes actifs qui est obtenu par l'extraction ou la distillation des molécules volatiles d'une plante.
- **Les glycérys** : il s'agit de laisser macérer une plante dans de la glycérine végétale pendant plusieurs semaines, puis de filtrer.

□ évenir plutôt que guérir

Aider le corps avant qu'il ne tombe malade, voilà la clé de voûte de la naturopathie. C'est ce que vous allez découvrir avec cette méthode. En utilisant quelques plantes et quelques suppléments alimentaires, vous serez en mesure de maintenir votre corps à l'équilibre pendant toute l'année. Évidemment, je le répète, cela demande d'avoir une très bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil, stress, etc.), car si vous avez une alimentation déséquilibrée et que vous dormez une heure par nuit... vous pouvez prendre toutes les plantes et pilules de la terre, cela ne servira qu'à remplir les caisses de votre pharmacie ou de votre herboristerie locale !

La responsabilisation est le premier axe de cette méthode : offrez-vous ce qui est bon pour vous ! Ce livre vous aidera à ajuster et comprendre votre alimentation et vous guidera avec les plantes et suppléments les mieux adaptés en fonction de la période de l'année.





**Cette méthode est créée pour une personne adulte et en relative bonne santé.**

Si vous prenez des médicaments, des plantes ou avez une condition particulière (femme enceinte, allaitement, maladie, etc.), il est très important de rencontrer votre médecin, pharmacien et/ou naturopathe pour vous assurer que les plantes et suppléments de ce livre sont bons pour vous.

L'ensemble des remèdes proposés s'adresse aux adultes en bonne santé et sans prise particulière de médicament. Par mesure de sécurité, on ne les utilisera pas chez les femmes enceintes, allaitantes et chez les enfants. Pour toute question, je vous invite à contacter un praticien qui saura ajuster les dosages à votre condition. Si les symptômes persistent, contactez votre médecin.

## INTRODUCTION

Les bases

de la santé

### **Connaître son tempérament**

Qu'est-ce qu'un tempérament ?

Nous l'avons vu, la naturopathie respecte les principes fondamentaux du serment d'Hippocrate. Cet homme, considéré traditionnellement comme le

« père de la médecine », a appliqué au IV<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ la « théorie des humeurs ».



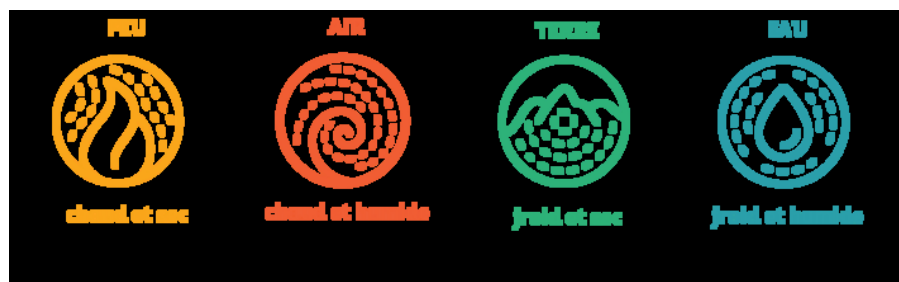
Dans cette vision, le corps humain est constitué des quatre éléments fondamentaux – terre, eau, air, feu – qui possèdent chacun deux qualités : chaud ou froid, sec ou humide. C'est de là que découlent les quatre tempéraments que l'on retrouve chez les individus. Attention, l'objectif de cette classification n'est pas de mettre les gens dans des cases, car nous avons tous les quatre tempéraments. Seulement, nous en possédons un prédominant.

Connaître votre tempérament dominant vous permettra de mieux déterminer vos besoins spécifiques.

Notons que ces éléments sont antagoniques et qu'ils doivent coexister en équilibre dans le corps pour garantir la bonne santé de l'individu.

### **Voici les quatre humeurs qui constituent chaque corps humain :**

- **La bile jaune** : elle correspond à la bile (foie et vésicule biliaire). Cette humeur symbolise l'action et les défenses internes de l'organisme (l'immunité). Si elle se trouve en excès, la personne sera colérique, aura tendance à vivre de la colère des autres. Elle sera sujette aux spasmes musculaires, aux crampes et son teint tendra vers le jaune.



- **La bile noire** (atrabile) : elle correspond au fluide qui circule dans les nerfs.

Cette humeur symbolise ce qui est en lien avec le système nerveux, c'est-à-dire la mémorisation, la concentration, l'intégration. Elle symbolise aussi l'élimination des déchets. Si elle est en excès, le sujet aura tendance à vivre dans la tristesse, à ruminer, son énergie sera lourde, sombre et il risque de faire des ulcères.

- **La pituite** : cette humeur correspond à la lymphe. Elle symbolise le







flegme et l'assimilation. Le rôle de la pituite est de collecter et d'amasser le fruit de la digestion. Si elle se trouve en excès, elle va s'infiltrer au niveau des tissus qui deviennent alors plus flasques, pâles et produisent des inflammations des muqueuses provoquant une sécrétion excessive.

• **Le sang** : il s'agit du sang rouge, celui qui est chargé et porteur d'oxygène.

Cette humeur symbolise la communication, les échanges (comme le sang effectuant le transport de l'oxygène vers les muscles). Si le sang rouge est en excès, la personne aura tendance à rougir en cas d'agitation, elle risque d'avoir des hémorragies et aura un terrain inflammatoire.

Ces humeurs correspondent aux quatre éléments, ayant eux-mêmes leurs qualités propres :

Tempérament	État	Élément	Humeur dominante	Système anatomique fondamental	Instincts
<i>Biliaux</i>	Chaud et sec		Bile jaune	Ostéomusculaire	Moteur
<i>Sanguin</i>	Chaud et humide		Sang	Respiratoire	Vital
<i>Lymphatique</i>	Froid et humide		Pituite	Digestif	Matériel
<i>Nerveux</i>	Froid et sec		Bile noire	Nerveux	Psychique





**En résumé, les tempéraments sont donc reliés aux :**

- **Humeurs** : pituite, sang, bile jaune et bile noire
- **Éléments** : eau, air, feu et terre
- **États de matières** : humide, chaud, sec et froid
- **Instincts dominants** : matériel, vital, moteur et psychique
- **Systèmes anatomiques fondamentaux** : digestif, respiratoire, ostéomusculaire et nerveux

**Selon la prédominance des éléments et des humeurs, ils vont déterminer les quatre**

**tempéraments fondamentaux :**



***Je le répète, nous possédons les quatre tempéraments, avec plus ou moins de***

***prédominance.***

Quand un tempérament est en excès, il sera bon de le rééquilibrer avec le tempérament

opposé. On retrouve la dominance successive des tempéraments à différentes périodes

de la vie :

- Lymphatique : enfance
- Sanguin : adolescence
- Bilieux : âge adulte
- Nerveux : vieillesse



**Connaître votre tempérament va vous permettre de mieux vous comprendre, et vous aidera à choisir vos remèdes homéopathiques et votre alimentation.**

## **Le tempérament bilieux**

Les bilieux sont les archétypes du chef hyperactif : caractère du commandant et physiquement, à la limite de l'armoire à glace. Ils donnent l'impression d'avoir une grande force physique.

Sur le plan morphologique, vous allez les reconnaître assez facilement. Ce sont des personnes plutôt grandes, sèches, musclées, ayant des os développés et saillants. Leur visage est plutôt anguleux (carré ou rectangulaire) avec un teint jaune. Leur regard est perçant et leurs mouvements ont tendance à être saccadés, énergiques et volontaires. Leur démarche est dynamique, décidée, confiante et leur poignée de main sèche et ferme.

Sur le plan métabolique, ces individus ont tendance à être acides, à avoir des crampes, des spasmes et des troubles métaboliques liés au cholestérol. Au niveau des problèmes de santé, ce sont des personnes qui peuvent facilement



avoir de l'athérosclérose et des problèmes hépatiques (c'est-à-dire, au niveau du foie et de la vésicule biliaire).

Du côté du caractère, ils ont beaucoup d'énergie. Ils commandent, prennent tout en main et veulent tout contrôler. Ils sont honnêtes mais ne savent pas vraiment faire confiance, déléguer des responsabilités. Si vous dérogez à leurs règles : fuyez ! Ils peuvent se mettre dans une colère explosive. Ils sont intransigeants, rigides, autoritaires, cassants,



têtus et peuvent être très rancuniers.

**Élément** : Feu

**Locution** : « Aut Caesar, aut nihil », tout ou rien **Système dominant** : ostéomusculaire

**Organe dominant** : vue

**Instinct dominant** : moteur

**Le tempérament nerveux (ou mélancolique)**

Vous pouvez visualiser les nerveux comme de grandes perches : ils sont longs et minces, parfois disproportionnés.

Sur le plan morphologique, c'est un tempérament qui se reconnaît bien lui aussi ! Leur visage est plutôt triangulaire.

Ils ont la peau souvent sèche, froide, rugueuse, le teint pâle... bref, ils n'ont pas vraiment bonne mine ! Leur regard est hésitant ; ce sont de grands introvertis.

Du côté de l'alimentation, leur appétit est vraiment capricieux ; ils peuvent avoir des dégoûts soudains, sans véritable explication.

Côté caractère, ils aiment réfléchir, à la limite de la masturbation intellectuelle : ils ont besoin de tout analyser, calculer et comprendre. Comme ce ne sont pas de grands sportifs, ils préfèrent le travail mental et adorent jouer avec les mots et les idées. Ce sont des êtres anxieux, agités, rusés, irritables qui peuvent aller jusqu'à la dépression. En contrepartie, ce sont aussi de grands intuitifs, des émotifs ; des personnes mélancoliques et modestes, qui recherchent la solitude.







Vous l'avez compris, comme leur système nerveux est hypersollicité, c'est celui qui va facilement se déséquilibrer. En effet, ils sont sujets aux troubles neurologiques, aux ulcères ainsi qu'aux maladies graves (comme les maladies auto-immunes ou les cancers).

**Élément :** Terre

**Locution :** « Fide sed cui vide », circonspection et prudence **Système dominant :** nerveux

**Organe dominant :** ouïe

**Instinct dominant :** psychique

**Le tempérament lymphatique (ou flegmatique)**

Les lymphatiques, nous en connaissons tous un ! Ce sont des personnes faciles à vivre, hypoactives, qui ont tendance à stocker au niveau du ventre.

Morphologiquement, vous les reconnaîtrez, car ils sont de courte taille et leur visage est plutôt large et rond. Ils ont peu de muscles et sont plutôt mous et flasques. En effet, ils ont tendance à grossir et à amasser du poids au niveau de l'abdomen. Les personnes de ce tempérament ont souvent une mauvaise circulation, qui a tendance à s'engorger. Du côté de l'appétit, ce sont de véritables gloutons, car leur faim est permanente ! Leur sommeil, quant à lui, est long.

Le système qui va avoir tendance à se déséquilibrer chez eux est le système digestif. De plus, ils ont une prédisposition à la cellulite, à la rétention d'eau, aux verrues, aux polypes, aux varices et même aux embolies pulmonaires ou aux phlébites ! Il faudra vraiment faire attention.

Du côté du caractère, comme je l'ai dit en introduction, ils sont faciles à vivre, gentils, inoffensifs, doux, patients, pondérés, etc. Ils sont



concrets et ont besoin de construire et d'amasser ! Volontaires, consciencieux et fidèles, ils ont une



très grande capacité d'adaptation. Par contre, ils manquent d'initiatives : ce sont de bons « suiveurs » qui ont besoin d'une locomotive pour avancer et bouger.

**Élément** : Eau

**Locution** : « Ne quid nimis », rien d'excessif/de trop **Système dominant** : digestif

**Organe dominant** : goût

**Instinct dominant** : matériel et nutritif



**Le tempérament sanguin**

Vous ne vous êtes pas encore reconnu ? Peut-être êtes-vous un sanguin ! Ce sont de bons vivants qui aiment les plaisirs... tous les plaisirs !

Sur le plan morphologique, ils sont de taille plutôt moyenne, et de



corpulence charnue et trapue. Ils ont un visage ovale, souriant avec de belles pommettes saillantes et un teint rose. Leur regard vif et direct est enveloppant. Si vous leur serrez la main, vous observerez qu'elle est souvent chaude et humide. Leur démarche est rapide et énergique. Chez eux, l'étage thoracique est prépondérant, avec la fonction cœur et poumons.

Les troubles des sanguins sont souvent associés aux inflammations aiguës, aux fortes fièvres ou aux bouffées de chaleur. Ils sont aussi sujets à l'hypertension et aux allergies.

Côté caractère, ce sont vraiment de beaux parleurs, ils ont la tchatche, n'aiment pas être seuls et sont toujours entourés ! Ils adorent communiquer, partager et échanger. Ce sont des êtres de plaisir ; la tentation sera toujours (toujours !) plus forte que la volonté. Que ce soit pour les plaisirs de la table ou ceux de la chair.

Pour finir, notons qu'ils sont plutôt hyperactifs.

**Élément : Air**

**Locution : « Carpe diem »,** jouissons de la vie à chaque instant

**Système dominant : respiratoire**

**Organe dominant : odorat**

**Instinct dominant : vital**

**En résumé**

**Bilieux :** les bilieux sont les chefs et les commandants. Ils aiment tout contrôler et lâchent difficilement prise. La jalousie ou la vengeance ont tendance à les animer. Ils peuvent être audacieux, durs et arrogants.





**Nerveux** : les nerveux sont de grandes perches intellectuelles, analytiques et introverties. Ils sont très critiques. Ainsi, ce sont les meilleurs participants s'ils croient profondément à une cause. À l'inverse, ils deviendront les pires de vos ennemis s'ils ne sont pas convaincus par vos propos : ils détruiront toute votre analyse tout comme ils peuvent prendre plaisir à ruiner leur propre analyse s'ils découvrent qu'elle ne fonctionne plus.

**Lymphatique** : c'est la bonne poire, le sympathique au bon cœur. Son humour est un atout qui lui permet d'être socialement reconnu. Passif et soumis, il aura besoin d'être accompagné par un leader, un caractère fort qui le tirera vers l'équilibre.

**Sanguin** : les sanguins sont comme un lac dont la surface s'agite au moindre courant d'air. Ils se calment et se stabilisent aussitôt que le souffle est passé ; ils changent dès que le vent va dans le sens inverse.

### **Définir son tempérament dominant**

Définissez votre tempérament en répondant aux questions suivantes :  
**Comment est votre ossature ?**

- a.** Vous êtes bien bâti, plutôt rectangulaire (2) **b.** Vous êtes plutôt mince (1)
- c.** Vous êtes plutôt trapu (4)
- d.** Vous êtes bien charpenté (3)

### **Vous êtes plutôt :**

- a.** De masse moyenne (2)
- b.** Enrobé (3)
- c.** Un poids plume, pouvant être considéré comme maigre (1) **d.** Lourd à obèse (4)

**Votre peau est...**



- a. Épaisse et grasse aux pores dilatés (4)
- b. Chaude et rosée (2)
- c. Sèche et froide (1)
- d. Douce et rouge (3)

**Votre regard est :**

- a. Vif (1)
- b. Attractif (4)
- c. Précis (2)
- d. Pénétrant (3)

**Votre appétit est :**

- a. Bon, parfois excessif (3)
  - b. Variable et capricieux (1)
  - c. Important (2)
  - d. Permanent, avec une grosse tendance au grignotage (4) **Votre soif est :**
- a. Importante, calculée (2)
  - b. Variable et capricieuse (1) c. Faible (4)
  - d. Excessive (3)

**Vous êtes plutôt :**

- a. Intelligent, social (3)
- b. Ordonné, entreprenant (2)
- c. Actif, cérébral, curieux (1)
- d. Calme, lent, réceptif (4)



**Vous avez tendance à :**

- a. La nervosité (1)
- b. La prise de poids (4)
- c. L'inflammation (2), (3)

**Vous êtes :**

- a. Déterminé et confiant (3)
- b. Plutôt stable et calme (4)
- c. Du genre à renoncer facilement (1)
- d. Déterminé et ambitieux (2)

**Votre mémoire est :**

- a. Bonne à moyen terme (2)
- b. Précise, bonne à long terme (3)
- c. Bonne à court terme (1)
- d. Moyenne, vous avez souvent besoin de réviser (4) **Votre sommeil est plutôt :**

- a. Lourd, excessif (4)
- b. Léger et entrecoupé (1)
- c. Court, efficace et récupérateur (2)
- d. Court et profond (3)

**Votre débit de parole est plutôt :**

- a. Précis et clair (3)
- b. Lent et monotone (4)
- c. Rapide, ininterrompu (1)



**d. Incisif et autoritaire (2)**

**Vous êtes plutôt :**

**a. Calme, flegmatique (4)**

**b. Très volontaire (2)**

**c. Loquace, causant (3)**

**d. Judicieux, perspicace (1)**

Résultats :

**Si vous avez plus de (1) :** vous êtes un nerveux !

**Si vous avez plus de (2) :** vous êtes un bilieux !

**Si vous avez plus de (3) :** vous êtes un sanguin !

**Si vous avez plus de (4) :** vous êtes un lymphatique !

*« Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu*

*es. »*

Jean Trémolières

## **Bien s'alimenter**

La nourriture et moi, une relation complexe

D'aussi loin que je me souviens, mon rapport à la nourriture a été particulier,

il y avait des troubles alimentaires dans ma lignée. Déjà enfant, alors que je vivais en Côte d'Ivoire, j'avais beaucoup de difficulté à m'alimenter normalement. Mes parents m'ont souvent raconté à quel point il était stressant d'avoir un enfant qui ne mange pas.

L'alimentation est la source vitale ; un enfant qui refuse de manger est souvent un enfant qui refuse de s'incarner complètement dans sa vie.



Pour réussir à me faire manger, quelques petits morceaux de fromage ou de fruits étaient disposés un peu partout dans la maison pour que je puisse les avoir à ma disposition. Je suis de ceux qui mangent en fonction de l'odorat. Si le plat devant moi semble visuellement immangeable mais qu'il sent merveilleusement bon, je n'aurai aucun problème à le manger. À l'inverse, si un aliment sent mauvais, il me sera impossible de le consommer. Ce qui explique ma difficulté, enfant, avec les aliments importés que nous pouvions consommer en Afrique, qui sentaient souvent fort.

C'est pourquoi en arrivant en France à l'âge de 7 ans, j'ai commencé à prendre beaucoup de poids en découvrant l'alimentation « moderne » et surtout... le Nutella ! Pendant cette période, je me suis mis à manger beaucoup d'aliments transformés, mais aussi des produits laitiers et du sucre sous toutes ses formes.

Comme j'aime le dire à mes clients avec beaucoup d'humour : « Vous avez devant vous un homme qui mangeait le matin une demi-boîte de Coco Pops, 1 kg de Nutella par semaine et buvait un demi-litre de lait par jour. Le reste de mon alimentation était quasiment exclusivement fait de pâtes, de fromage et de concentré de tomates. »

Cette alimentation a duré jusqu'à mon départ pour le Québec. C'est là-bas que j'ai commencé à découvrir l'impact de l'alimentation sur la santé. Je suis ainsi devenu, par la force des choses (et la maladie), mon propre cobaye.

« Vous avez un intestin irritable, il va falloir vivre avec ! »



f

En arrivant au Québec, j'ai commencé à avoir des troubles digestifs. Les symptômes ont évolué au point de supposer le développement d'un cancer du côlon (cancer qui a emporté un membre de ma famille). C'est après une batterie d'examen que le verdict est tombé : « Vous avez un intestin irritable, il va falloir vivre avec ! »

Vivre avec ! C'était la seule solution que le corps médical apportait à mes souffrances. J'en ai conclu que si mon intestin se sentait irritable,



il y avait bien quelque chose qui l'irritait (au sens figuré). J'ai donc commencé à appliquer mes cours de naturopathie sur moi-même et cherché à en savoir plus sur le fonctionnement de nos intestins et principalement sur le microbiote et l'inflammation chronique.

J'ai découvert que le **microbiote intestinal** est une véritable fourmilière de bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes qui vivent dans nos intestins. Notre tube digestif abrite entre 10<sup>12</sup> et 10<sup>14</sup> de micro-organismes : c'est deux à dix fois plus que le nombre de cellules qui constituent notre corps humain, pour un poids de 2 kg ! Il y a d'ailleurs de plus en plus d'études le concernant et son rôle est de mieux en mieux connu. On sait désormais qu'il joue un rôle dans les fonctions digestive, métabolique, immunitaire et neurologique (j'ai déjà des cas en clinique où le travail sur le microbiote seul a contribué à une amélioration notable de l'état général). Les chercheurs tentent de comprendre les liens entre la dysbiose (l'altération qualitative et fonctionnelle de la flore intestinale) et certaines pathologies, en particulier les maladies auto-immunes et inflammatoires.

N'ayant pas été allaité et ayant été sous antibiotiques toute mon enfance (j'ai été un enfant très malade), j'ai commencé à comprendre que ma fragilité

intestinale était sûrement ancienne, que ma santé fragile avait certainement un lien avec mon microbiote et que mes intestins en avaient sûrement assez...

C'était un moment de rébellion !

Au travers de mes recherches, j'ai aussi accueilli la notion de santé globale, en acceptant d'intégrer à ma pathologie un volet émotionnel, énergétique, alimentaire et purement « organique ». J'ai donc découvert que certains aliments modernes avaient la faculté de créer une inflammation chronique. Ce qui a des conséquences sur le microbiote et donc sur divers endroits du corps.

Comme je le dis souvent à mes clients, avoir des symptômes digestifs est un cadeau, c'est un message d'alerte que donne le corps avant d'avoir des déséquilibres bien plus graves et durables ! J'ai donc décidé de changer mon alimentation (qualité, quantité, cuisson des aliments, etc.) pour tester l'effet sur ma santé.



**La cuisson est un point important de l'alimentation** souvent ignoré et qui, dans mon cas, a véritablement changé le cours des choses. En effet, nous savons que les vitamines sont détruites par des températures supérieures à 47 °C (sauf à la vapeur). Les enzymes quant à elles ne résistent que jusqu'à 60 °C (sauf à la vapeur douce qu'elles tolèrent jusqu'à 95 °C). De plus, en chimie organique, une molécule change de propriétés lorsque sa structure physique se modifie. Et cela, même si sa formule chimique reste identique.

C'est ainsi que la cuisson transforme les molécules en rendant certaines protéines inutilisables par l'organisme.

Pour finir, de nouvelles molécules apparaissent lors des cuissons à haute température. La réaction la plus connue des scientifiques est celle de Maillard, qui entraîne le brunissement des aliments. Certains produits de la réaction de Maillard ont des propriétés toxiques et inflammatoires. C'est pourquoi je recommande la cuisson à la vapeur douce (personnellement, j'utilise le Vitaliseur de Marion).

Cette cuisson a changé ma vie et soigné mes intestins.

**Je n'ai plus aucun symptôme du côlon irritable.** *« Il va falloir vivre avec ! »* : je suis la preuve que non. Le corps n'est pas fait pour causer des douleurs ou fonctionner anormalement. C'est la machine la plus complexe et puissante du monde.

Si elle dysfonctionne, c'est qu'il y a une raison...

Aujourd'hui, j'ai compris que « je suis ce que je mange » n'est pas tout à fait la réalité ; nous sommes ce que nous assimilons ! Vous pouvez « bien » manger (en fonction de vos connaissances), mais si vous consommez des aliments pro-inflammatoires ou qui ne vous correspondent pas, alors la fonction de vos intestins sera altérée et l'assimilation des nutriments perturbée. Votre corps ne pourra pas fonctionner de manière optimale. C'est pourquoi une alimentation saine est primordiale, avant même de vouloir prendre des vitamines ou des plantes médicinales. Sinon cela ne sert pas à grand-chose.

La règle des 80/20

Une fois revenu à l'équilibre (à savoir la disparition complète des



problèmes de santé), je vous recommande d'adopter (comme je le fais depuis plusieurs années) la règle des 80/20. C'est pour cela que je suggère toujours d'adopter le flexitarisme (80 % de produits d'origine végétale et 20 % d'aliments d'origine animale). La flexibilité est aussi valable à une plus grande échelle : il s'agira de faire attention à votre alimentation 80 % du temps et de vous faire plaisir, de sortir du cadre, les 20 % restants.

Pour vous apporter le meilleur, manger et cuisiner doivent se faire en conscience, dans la joie, la curiosité et la flexibilité. C'est de cette manière que vos aliments seront chargés d'une bonne énergie et que votre corps pourra sécréter les messagers nécessaires qui vous aideront à mieux digérer et

assimiler les aliments.

**Ainsi, évitez de cuisiner et de manger :**

- Avec une émotion dense (colère, frustration, tristesse),
- En regardant la télévision ou le smartphone,
- En vitesse.

**Au contraire, il est recommandé :**

- De poser une intention pendant que vous cuisinez ou mangez,
- De prendre le temps de cuisiner,
- De savourer vos aliments,
- De manger et de cuisiner dans le calme, le plaisir et la joie.

Se nourrir est un besoin quotidien fondamental qui est très perverti de nos jours. L'alimentation représente un contact privilégié avec l'environnement et avec la nature. La qualité de ce contact entre l'humain et la terre nourricière est en grande partie reflétée dans l'état de santé et dans la vitalité d'une personne.

Nous sommes tous d'accord pour dire qu'une alimentation saine est incontournable pour être et rester en bonne santé, mais concrètement, qu'est-ce qu'une alimentation saine ? Qu'est-ce que cela veut dire ? Comment faire ?



La définition est très loin de faire l'unanimité !

Dans ce chapitre, nous allons réduire la frontière entre alimentation, santé et médecine pour avoir une vision plus globale et donner à l'acte de manger tout son potentiel guérisseur. En effet, il est important de développer une compréhension aiguisée de l'impact des aliments sur le corps et la santé. Vous allez découvrir comment améliorer votre état de santé général avec une alimentation adaptée et des aliments qui augmenteront votre vitalité.

Pour finir, avec toutes les informations surabondantes et bien souvent contradictoires qui circulent dans ce domaine, affiner votre esprit critique est

très important pour trouver l'alimentation qui vous correspond : n'hésitez pas à expérimenter !

Le rôle de l'alimentation

### **Manger, oui ! Mais pourquoi exactement ?**

L'alimentation est notre principal carburant. Tout comme une voiture a besoin d'essence de grande qualité pour ne pas s'encrasser et avancer, notre corps a besoin d'une alimentation adaptée à ses besoins pour rester en bonne santé et plein de vitalité. L'alimentation étant la première variable environnementale en contact direct avec l'intérieur de notre corps (et donc de nos cellules), si elle est trop industrialisée et d'une qualité plus que négligeable, elle sera créatrice de maladies comme le diabète, les troubles cardio-vasculaires, l'hypertension, le surpoids, etc. Effectivement, sans une nourriture adaptée, votre organisme ne peut pas maintenir son homéostasie, c'est-à-dire stabiliser ses constantes physiologiques (pression artérielle, température...).

### **L'aliment structure**

Le corps est composé de nombreux organes ; chacun d'entre eux est composé de cellules elles-mêmes composées de milliers de molécules. Ces molécules sont en constant renouvellement afin de maintenir notre corps en état optimal de fonctionnement.

À titre d'exemple, les cellules de la peau se renouvellent toutes les quatre à six semaines. C'est pourquoi le corps perd quotidiennement



de nombreuses molécules (des protéines, des vitamines...). Le premier rôle de l'alimentation est donc d'apporter à notre corps tout ce dont il a besoin pour compenser et remplacer ce qu'il perd. Ces composés se retrouvent dans les aliments que nous consommons. Si nous continuons à comparer notre corps à une voiture, il faut entretenir les pièces qui la constituent (pneu, essuie-glace, fusibles...) pour qu'elle puisse rouler. Notre corps, c'est pareil !

Femme+Hommeq.	ÂGE	SÉDENTAIRE	PEU ACTIF	ACTIF
	19-30 ans	2 500	2 700	3 000
	31-50 ans	2 350	2 600	2 900
	51-70 ans	2 150	2 350	2 650
	71 ans +	2 000	2 200	2 500
	19-30 ans	1 900	2 100	2 350
	31-50 ans	1 800	2 000	2 250
	51-70 ans	1 650	1 850	2 100
	71 ans +	1 550	1 750	2 000

## L'aliment énergie

Le second rôle de l'alimentation est d'apporter au corps de l'énergie. Pour pouvoir fonctionner correctement (maintenir sa température à 37 °C, faire battre le cœur, respirer, faire bouger les muscles...), le corps a besoin de recevoir quotidiennement cette énergie. Cette dernière provient de la digestion, de l'absorption et du métabolisme des aliments que nous ingérons.

À titre indicatif, voici les **besoins énergétiques estimés**<sup>1</sup> (en calories par jour) :

- **Sédentaire** : activités de la vie quotidienne, incluant jusqu'à 30 minutes de marche lente (5 km/h).
- **Peu actif** : 30 à 60 minutes d'activités d'intensité modérée.
- **Actif** : plus ou moins 60 minutes d'activités d'intensité modérée.

## L'aliment plaisir et social



S'alimenter ne signifie pas simplement réaliser et satisfaire un besoin physiologique. L'alimentation se trouve au carrefour des domaines affectif, culturel et social. Nous le voyons chez les gens qui développent un trouble du comportement alimentaire ou dans les tribus reculées où l'échange d'un repas peut être un acte politique.

Nous savons aussi aujourd'hui que la manière dont nous nous alimentons (qualité, quantité et durée du temps consacré à un repas) est en lien avec notre milieu social – niveau de revenu, niveau d'éducation, âge, habitudes alimentaires de la famille, influence des amis, des médias, etc. Tous ces facteurs doivent être pris en compte pour analyser et comprendre les pratiques alimentaires.

Donc, en fonction des individus, les aliments vont jouer un rôle différent. Cela va du simple rôle nourricier au rôle social, en passant par la compensation d'un manque affectif, l'image de soi dans la société, etc. Chaque personne va construire sa propre histoire alimentaire, ses propres croyances sur le sujet et créer une relation intime avec l'alimentation liée à l'interaction de différents facteurs biologiques et culturels.

## Le rôle du système digestif

Afin d'être utilisés comme source d'énergie pour les cellules de l'organisme, les aliments que nous consommons ne peuvent conserver la forme qu'ils ont dans notre assiette. Ils doivent donc être réduits en molécules assez petites pour traverser la membrane des cellules intestinales. Ce phénomène se nomme **la digestion**.

Pour y parvenir, le système digestif est composé de différentes parties : le tube digestif (ou canal alimentaire) et les organes annexes (dents, langue, glandes salivaires, foie, vésicule biliaire et pancréas).

Le passage des petites molécules au travers des cellules intestinales et, au-delà, dans le sang et dans la lymphe, est appelé **absorption**.

### *Ainsi le système digestif a différents rôles à jouer :*

- **L'ingestion** : c'est le fait de mettre les aliments, liquides et solides, en bouche.
- **La sécrétion** : les cellules du système digestif fabriquent chaque jour



des acides, du mucus protecteur et lubrifiant et des sécrétions réalisant la digestion. La totalité de ces liquides fabriqués par le système digestif représente 7 litres par jour.

- **Le brassage et la propulsion** : l'alternance de contraction et de relâchement des muscles lisses des parois intestinales, depuis le début de l'œsophage jusqu'à la fin du côlon, mélange les aliments et les sécrétions et fait avancer le tout jusqu'à l'anus. C'est ce que l'on nomme la motilité intestinale.
- **La digestion** : les aliments sont réduits en petites molécules par des mécanismes qui peuvent être :
  - **Mécaniques** : mastication et découpage alimentaire (dents et langue), pétrissage (estomac, intestin grêle),
  - **Chimiques** : les enzymes digestives de la salive, la bile, les sécrétions gastriques, pancréatiques, grêles...
- **L'absorption** : pénétration de ces petites molécules au travers de la membrane plasmique des cellules intestinales, jusqu'au sang.
- **La défécation** : évacuation des déchets et substances indigestes.

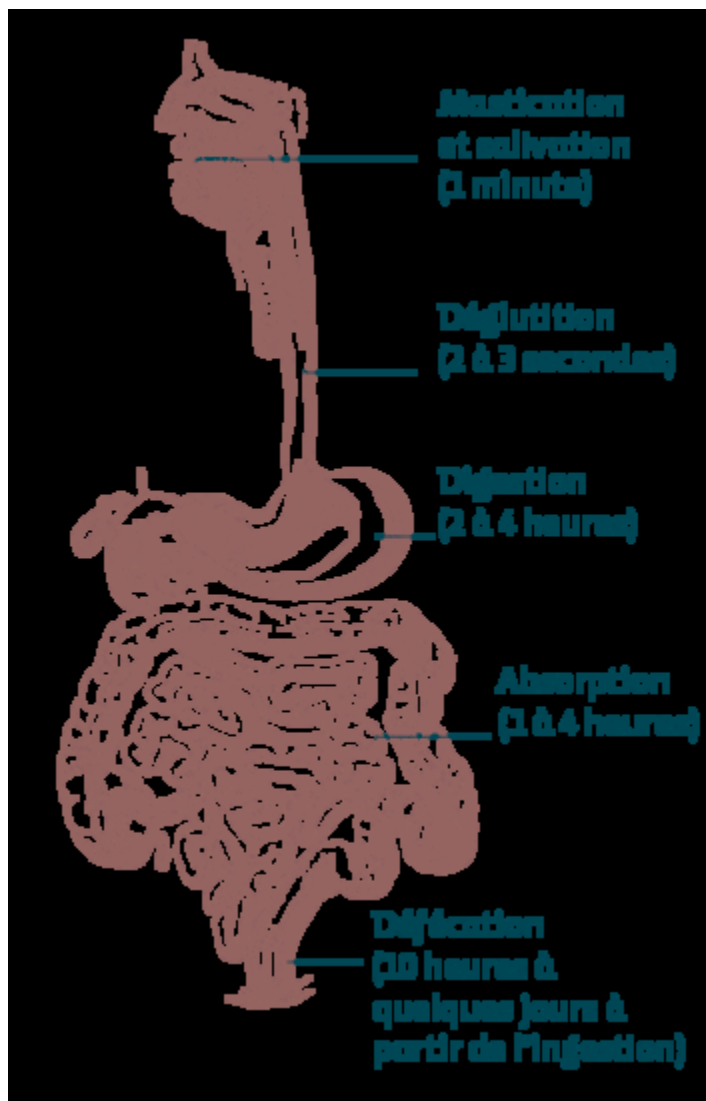
## Digestion ou absorption ?

Nous l'avons vu, se nourrir est un mécanisme complexe qui met en relation le monde extérieur avec notre milieu intérieur. Dans ce passage de l'extérieur à l'intérieur, le

corps possède des barrières qui se doivent d'être efficaces. La plus importante est la fameuse barrière intestinale : elle a comme rôle, telle une douane, de déterminer quels composés ont le droit d'entrer et lesquels doivent rester à l'extérieur. Cette douane doit être sélective et laisser entrer uniquement les éléments nutritifs nécessaires au corps. Il est indispensable que les autres composés (parasites, molécules toxiques, etc.) restent à l'extérieur.

L'alimentation a un rôle très important et aide à prendre soin de cette barrière afin d'avoir une digestion et une absorption optimales. Absorber des composés





toxiques ou ne pas absorber les composés  
nécessaires au bon fonctionnement du  
corps aura un impact sur l'état de santé  
général.

Nous ne sommes pas ce que nous



mangeons, nous sommes ce que nous

assimilons !

## En résumé

- **La digestion** : ensemble des transformations que subissent les aliments dans le tube digestif avant d'être assimilés.
- **L'absorption** : processus par lequel les produits de la digestion (nutriments, vitamines, minéraux, eau, etc.) traversent la barrière digestive.

Les bases d'une alimentation saine

Chaque personne, chaque condition particulière nécessite une alimentation adaptée. On ne mangera pas la même chose si l'on a un diabète de type 2, une hypothyroïdie... De même pour des personnes ayant un tempérament différent.

Pourtant, il y a un tronc commun important que nous allons découvrir.

Avec une alimentation moderne si transformée, il est important d'en avoir



conscience.

*Ces grandes lignes sont basées sur :*



- **La limitation de l'inflammation chronique** (grâce à une alimentation anti-inflammatoire),
- **La bonne santé du microbiote digestif** (l'ensemble des bactéries bénéfiques présentes dans les intestins).

Lorsque ces deux paramètres sont optimaux, nous sommes en mesure de mieux assimiler nos nutriments et le corps fonctionne de manière optimale.

Chaque aliment est composé de milliers de molécules. Un grand nombre d'entre elles va être utile au corps. Varier les couleurs et les saveurs vous permet d'apporter à votre corps une large variété de molécules différentes et donc de bénéficier des multiples vertus thérapeutiques des aliments, épices et herbes culinaires.

## **L'inflammation chronique**

L'inflammation fait partie de la réponse immunitaire. Elle défend le corps contre les agents pathogènes, les cellules endommagées, etc.

### ***L'inflammation peut être aiguë ou chronique***

- **L'inflammation aiguë** : il s'agit de la réponse immédiate du corps à un agent agresseur. Elle est de courte durée (quelques jours à quelques semaines). Elle guérit par elle-même, naturellement, mais elle peut laisser des séquelles si la destruction tissulaire a été trop importante.
- **L'inflammation chronique** : il s'agit d'une inflammation qui ne guérira pas spontanément. Au contraire, elle va évoluer en persistant ou, pire, en s'aggravant pendant plusieurs mois ou plusieurs années. Non seulement l'inflammation chronique est inutile, mais elle est aussi dangereuse pour le corps.

### ***L'inflammation chronique trouve son origine dans...***

- Le polymorphisme génétique (différences entre individus)
- Le tabac
- Les médicaments
- Le stress



- L'alimentation moderne
- Les métaux lourds
- Les carences
- Les allergies ou intolérances alimentaires
- Le manque d'exercice physique
- L'alcool
- Les substances chimiques
- Etc.

Tous ces facteurs entraînent la **libération de cellules du système immunitaire et d'hormones** qui, à terme, vont agresser et détruire les tissus, le tout conduisant à des douleurs et de la fatigue chronique.

Eh oui ! À force de se battre, notre petit corps s'épuise, vieillit vite, subit des carences par malabsorption intestinale, des troubles du sommeil, etc.

Voilà pourquoi il est important d'apporter à son alimentation le plus d'aliments anti-inflammatoires et le moins d'aliments pro-inflammatoires.

### ***Le microbiote***

Le microbiote constitue l'ensemble des micro-organismes qui ont colonisé le



corps humain et avec lesquels nous cohabitons quotidiennement. On y retrouve des bactéries, des virus, des champignons, des levures et même des protozoaires. Si l'on met l'accent sur le microbiote intestinal, autrefois appelé

« flore intestinale », c'est parce qu'il s'agit du microbiote le plus important du corps humain. En effet, il contient plus de 100 000 milliards de germes !



**Le microbiote de chacun est unique**, c'est comme notre « empreinte digitale bactérienne ». Selon Biocodex Microbiota Institute (site spécialisé dans le microbiote humain), une soixantaine d'espèces de bactéries seulement sont portées par 50 % des individus vivant dans une même zone géographique, ce qui est très faible ! Les connaissances sur le microbiote des intestins et son impact sur la santé humaine ne cessent d'augmenter avec l'utilisation des nouvelles technologies, principalement basées sur le séquençage génétique des micro-organismes qui peuplent l'intestin. Bien que cela soit encore discuté, ce séquençage a permis de mettre en évidence qu'il existe trois types de compositions bactériennes différents chez les individus (cette information risque évidemment d'évoluer en fonction de la recherche scientifique). Et vous savez quoi ? Ces groupes sont liés, en grande partie, aux habitudes alimentaires. Heureusement, le microbiote peut être volontairement modifié en changeant notre alimentation. Il faut bien retenir que c'est de la diversité de ce microbiote que dépend votre santé !

## **Exemple parlant**

### **2**

Dans une étude publiée en février 2019 dans la revue *Nature Microbiology*, il est suggéré que certains types de bactéries présentes dans nos intestins pourraient avoir un impact direct sur notre qualité de vie, notre état psychique et même être directement liées à certaines maladies comme la dépression.

### **3**




Une seconde étude parue dans la revue *mSphere* suggère quant à elle que pour vieillir en bonne santé, il faut que les bactéries de nos intestins

soient aussi en bonne santé. En effet, les résultats de cette étude ont montré qu'il existe un lien direct entre la santé des personnes âgées et les bactéries présentes dans l'intestin. Il a été observé que la composition globale du microbiote intestinal des personnes âgées en bonne santé était similaire à celle des personnes pouvant avoir plusieurs décennies de moins. Ainsi, cette dernière étude démontre que le microbiote est le reflet de notre mode de vie et, surtout, de notre alimentation. Voilà pourquoi il est très important d'en prendre soin.






## ***Les règles à suivre pour manger sainement***



Vous allez vous rendre compte qu'une alimentation thérapeutique basée sur l'anti-inflammatoire et le bien-être du microbiote se fonde sur une alimentation méditerranéenne, à laquelle on fait quelques ajustements importants, avec des produits biologiques.

Produits	Sur une base régulière	De temps en temps	A éliminer
<b>Fruits et légumes</b> 	Algues et légumes frais ou congelés Jus de légumes fraîchement pressés Lactofermentations Petits fruits frais de saison (1 à 2 fois par jour)	Fruits congelés (1 à 2 fois par semaine)	Fruits et légumes en conserve Jus de fruits industriels
<b>Céréales, féculents, amidons, farines et légumineuses</b> 	—	Riz, riz sauvage, quinoa, sarrasin, amarante, millet, manioc Légumineuses Soja (bio, sans OGM) uniquement sous forme fermentée (tamari, yaourt) (1 à 2 fois par semaine)	Céréales contenant du gluten (blé, semoule de blé, avoine, seigle, orge, Kamut, froment, épeautre, petit épeautre...) Maïs Féculents (de maïs, de pomme de terre, etc.) Tofu, sauce soja Nourriture industrielle incluant soja et viande végétarienne artificielle
<b>Protéines animales</b> 	Poissons sauvages de petite taille (morue, maquereau, sardine) et fruits de mer Bouillon de viande biologique Œufs biologiques de poule, d'oie ou de caille	Petits mammifères de pâturage nourris à l'herbe et certifiés biologiques Volailles biologiques (1 à 2 fois par semaine)	Viandes de fermes industrielles et animaux nourris aux grains. Œufs d'élevage en cage. Poissons de ferme d'élevage



Produits	Sur une base régulière	De temps en temps	À éliminer
<b>Produits laitiers et ses substituts</b> 	Beurre clarifié, cru et biologique. Laits végétaux	Lait de jument, Kéfir de lait, Fromage de brebis et de chèvre (1 fois par semaine)	Lait de soja, Laits animaux (y compris sans lactose), Fromages, Crème glacée, Beurre, Yaourt
<b>Oléagineux*</b> 	Noix de cajou, Amande, Noix, Noix de pécan, Noisette, Pignon de pin, Noix du Brésil, Noix de macadamia, Pistache, Graines de chanvre, Chia, Citrouille, Lin, Tournesol, Sésame, Avocat, Olives	—	Toutes les huiles raffinées. Arachide et beurre d'arachide
<b>Huiles végétales</b> 	Huile de colza, de lin, de cameline, de chanvre**, de noix, d'olive, de bourrache	Autres huiles végétales (1 à 3 fois par semaine)	Toutes les huiles raffinées: huile de maïs, de soja, d'arachide
<b>Cuisson</b> 	Vapeur douce à 95 °C (si possible dans un Vitaliseur de Marion)	Autres genres de cuisson (le moins souvent possible)	La cuisson à haute température. Les grillades. Le micro-ondes
<b>Vinaigre</b> 	Cidre de pomme	Devin, Balsamique (1 à 3 fois par semaine)	



\*Il est recommandé de les faire tremper une nuit dans de l'eau avant de les consommer pour en faciliter la digestion.

\*\*Le chanvre présentant une certaine parenté avec le blé, il existe une possibilité d'intolérance.

### Adapter son alimentation

L'alimentation n'est pas la même pour tout le monde et varie en fonction des périodes de l'année, des besoins du corps et des problèmes de santé.



## En fonction de son tempérament



Connaître votre tempérament vous permettra d'ajuster qualitativement et quantitativement votre alimentation en fonction de votre constitution.

- **Manger pour le lymphatique** : place à la légèreté ! Il faut privilégier les fruits et légumes en grande quantité, et cuisinés de préférence à la vapeur douce, et limiter les laitages, le sel, les aliments raffinés, le sucre, les gras saturés ainsi que les céréales. Le lymphatique devra éviter l'alimentation crue qui aura tendance à ralentir sa digestion. Les régimes se révèlent souvent inefficaces chez lui, car les restrictions augmentent sa tendance à stocker.

- **Manger pour le sanguin** : l'alimentation doit contenir assez de protéines et de glucides pour soutenir l'activité.

Attention à la consommation excessive pour éviter le stockage et les problèmes de santé ! Le sanguin doit à tout prix s'abstenir de manger au sein d'un même repas de la charcuterie, des viandes et du fromage. La consommation de fruits et légumes – de préférence crus – doit se faire en grande quantité. Le sanguin doit apprendre à consommer



régulièrement de bonnes graisses, riches en acides gras oméga-3, afin de préserver son système cardio-vasculaire. On les retrouve dans les huiles végétales comme l'huile de colza ou de lin et dans les petits poissons (harengs, sardines, maquereaux, anchois...). Dernier point, son hydratation devra être parfaite.

• **Manger pour le bilieux** : son foie est hypersensible. Il supporte mal les repas surchargés en aliments gras et trop riches en protéines. Le bilieux doit absolument limiter son apport en protéines animales (viande, laitage), en céréales et en produits raffinés (pâtes, pain, riz blanc...). Pour



finir, il lui faut éviter les excitants et limiter la consommation d'épices et d'aliments trop riches et préférer les fruits et légumes frais qui le rafraîchiront. Du fait de son tempérament chaud, il doit prêter une attention particulière à sa consommation d'eau.

• **Manger pour le nerveux** : le nerveux a un appétit d'oiseau. De plus, il digère mal et de nombreux aliments le gênent. Il lui est recommandé de faire quatre ou cinq petits repas par jour, en prenant le temps de bien mâcher ses aliments. La cuisson devra se faire à la vapeur douce et il lui faudra absolument consommer avec grande modération les crudités, les agrumes, les fritures ainsi que tous les aliments qui acidifient l'organisme et diminuent l'immunité. Il lui faut privilégier les protéines végétales et particulièrement les associations légumineuses-céréales, de même que les aliments riches en magnésium, en vitamine B et en acides gras oméga-3.

**L'être humain est une machine ultracomplexe et ultrasophistiquée.**

**Bien trop sophistiquée pour être classée en seulement quatre catégories.**

**C'est pourquoi il est important d'écouter votre corps ; c'est votre meilleur allié, votre meilleur médecin.**

**Les nutriments nécessaires au corps**



# Manger pour prendre soin de sa peau

## Nutriments

## Fonctions

## Sources naturelles

### Vitamine A et

Ils jouent un rôle

Bêtacarotènes : carotte,

### caroténoïdes

important dans la

citrouille, patate douce,

cicatrisation et

abricot, pêche

l'entretien de la peau ;

Lycopène : (pâte de)

nourrissent les follicules tomate, melon d'eau, jus

pileux ;

de goyave

luttent contre la

Rétinol : foie, anguille,

surproduction de sébum ; thon rouge, huile de foie

assainissent la peau

de morue, beurre, œuf,

et préviennent son



poissons gras, fromage  
vieillessement.

Provitamine A : ail,  
piment de Cayenne

## **Riboflavine**

Rôle important dans la  
Foie, persil,

## **Vitamine B2**

nutrition des épithéliums  
paprika, seiche,  
et dans la santé des  
ciboulette, menthe verte,  
cheveux, des ongles et  
estragon, shiitaké,  
des yeux.

persil, algues (nori,

Atténue les taches

mousse d'Irlande, agar-  
provoquées par la  
agar, varech), pissenlit,  
rosacée.

safran, papaye

Possède des vertus  
cicatrisantes et



rajeunissantes.

## **Vitamine E**

Hydrate et répare la

Huile de germe de blé, de

peau, facilite la

tournesol, d'avocat, de

cicatrisation.

colza, de noisette, de foie

de morue, de carthame,

graines de tournesol,

anguille cuite, amande

non blanchie, noisette

## **Biotine B8**

Favorise la santé des

Pollen et gelée royale,

ongles, des cheveux et de

levure alimentaire

la peau.

(torula), noix, jaune

d'œuf, sardine, chou-

fleur, foie, banane et

champignons

## **Zinc**



Oligoélément essentiel à Huître, pavot, shiitaké,  
la production du  
céleri, graines de  
collagène, cicatrise les  
citrouille, viandes,  
blessures, prévient les  
sardine, ail  
vergetures et les  
problèmes cutanés.

## **Cystine**

Acide aminé constituant  
Graines de moutarde  
primordial de la peau et  
jaune, morue, abats,  
des phanères, aide à  
œufs de poisson, graines  
éliminer les métaux  
de tournesol, caviar,  
lourds et améliore le  
seiche, volaille, pistache  
métabolisme du tissu  
cutané.



# **Manger pour prendre soin de son système digestif**

## **Nutriments**

## **Fonctions**

## **Sources naturelles**

### **Provitamine A**

Favorise la cicatrisation du Bêtacarotènes : carotte, tractus digestif.

citrouille, patate douce,

abricot, pêche

Lycopène : (pâte de)

tomate, melon d'eau, jus de

goyave

Rétinol : foie, anguille, thon

rouge, huile de foie de

morue, beurre, œuf,

poissons gras, fromage

Provitamine A : ail, piment

de Cayenne

### **Les vitamines du**

Stimulent l'appétit,

Riz complet, graines de lin,

### **groupe B**

régularisent le système

graines de tournesol, noix



## **Principalement :**

digestif, compensent les

de macadamia, persil,

## **vitamine B1**

pertes dues aux excitants. pistache, moutarde, porc,

## **(thiamine)**

La vitamine B1 est la reine

haricots, paprika

de l'assimilation et de la

digestion des glucides.

## **Prébiotiques**

Fibres végétales

Ail, artichaut,

nécessaires aux

asperge, betterave, oignon,

probiotiques, elles

poireau, panais, chicorée,

stimulent ainsi l'immunité.

tomate

## **Probiotiques**

Bactéries de la flore

Lactofermentations, kéfir

intestinale indispensables de lait, kombucha, levure



à la vie, jouant un rôle  
de bière vivante  
important dans la bonne  
santé du système  
immunitaire.

## **Vitamine D**

Permet de conserver le  
Flétan, carpe, espadon,  
système digestif en parfait huile de foie de flétan et de état de  
fonctionnement et  
morue, maquereau,  
peut aussi diminuer le  
sardine, truite, saumon,  
risque de cancer du côlon  
œuf, lait, fromages  
en aidant le corps à  
absorber le calcium.

## **Calcium**

Minéral alcalin absorbé  
Sarriette, basilic,  
dans l'intestin,  
marjolaine, thym,  
neutralisant l'acidité de  
aneth, graines de céleri,



l'estomac.

sauge, origan, graines

d'aneth, graines de sésame,

fromage de chèvre,

poissons, surtout en

conserves (avec leurs

arêtes),

légumineuses, noix,

de nombreux fruits (cassis,

orange, groseille, mûre,

rhubarbe, par exemple)

## **Magnésium (Mg)**

Minéral alcalin laxatif et

Ciboulette, menthe verte,

## **Chlorure de**

régulateur des processus graines de courge, poudre

## **magnésium**

allergiques et

de cacao, aneth, céleri,

immunitaires. Il transforme

sauge, basilic, fenouil,

les aliments en énergie,

sarriette, noix du Brésil,



participe à l'équilibre  
persil, moutarde jaune,  
acide/base et à la  
graines de tournesol  
formation de l'insuline  
avec le calcium et le  
potassium.

## **Soufre**

Permet au foie de remplir Rognon, foie, porc, poulet, son rôle  
antitoxique.

agneau, saumon, crevette,

Entre dans la constitution coquillages, huître, jaune des acides aminés  
soufrés :

d'œuf cuit, ail, oignon,

cystéine et méthionine.

échalote, choux, lentilles,

pois chiches, noix de cajou,

graines de sésame,

pistache, noix de pécan

## **L-glutamine**

Transformée par

Viandes, poissons, produits

l'organisme en NAG (N-

laitiers, céréales et



acétylglucosamine) servant  
légumineuses, épinard,  
à réparer et à renouveler  
persil cru, miso  
les muqueuses, et  
accélérant la guérison de  
l'intestin et de l'estomac.

## **Manger pour prendre soin de son système immunitaire**

### **Nutriments**

#### **Fonctions**

#### **Sources naturelles**

#### **Prébiotiques**

Fibres végétales

Ail, artichaut, asperge,

nécessaires aux

betterave, oignon, poireau,

probiotiques, elles

panais, chicorée, tomate

stimulent ainsi l'immunité.

#### **Probiotiques**

Bactéries de la flore

Lactofermentations, kéfir



intestinale indispensables de lait, kombucha, levure  
à la vie, jouant un rôle  
de bière vivante  
important dans la bonne  
santé du système  
immunitaire.

## **Vitamine A et**

Stimulent les défenses

Bêta-carotènes : carotte,

### **caroténoïdes**

immunitaires, renforcent la citrouille, patate douce, (**provitamines A**)

résistance aux infections,

abricot, pêche

favorisent la croissance du

Lycopène : (pâte de)

thymus.

tomate, melon d'eau, jus de

goyave

Rétinol : foie, anguille, thon

rouge, huile de foie de

morue, beurre, œuf,

poissons gras, fromage

Provitamine A : ail, piment

de Cayenne



## **Vitamine B2**

Stimule la production

Foie, persil, paprika, seiche,

## **Riboflavine**

d'anticorps et de globules ciboulette, menthe verte,

rouges, pourrait

estragon, shiitaké, persil,

contribuer à prévenir

algues (nori, mousse

certaines cancers.

d'Irlande, agar-agar,

varech), pissenlit, safran,

papaye

## **Vitamine B5**

Stimule l'immunité et

Shiitaké, jaune d'œuf,

## **Acide**

énergise, soutient les

levure de bière, graines de

## **pantothénique**

surrénales, désintoxique

tournesol, graines de

l'organisme des polluants. sésame, abricot sec, varech **Vitamine B6**



Antihistaminique (comme

Levure de bière,

## **Pyridoxine**

la vitamine B3),

choux, dinde, paprika, chili,

indispensable à la synthèse

sauge, menthe verte,

protéinique,

piment de Cayenne,

maintient les taux

estragon, basilic,

hormonaux ; sa carence

ciboulette, morue, banane,

déprime l'immunité.

papaye, varech, spiruline,

banane

## **Vitamine C**

Immunorégulatrice et

Ciboulette, goyave, poivron

## **Acide ascorbique**

immunostimulante,

jaune, litchi, cassis, thym,

antitoxique,

persil, kiwi, mangue,



anti-inflammatoire, anti-  
papaye, goyave, agrumes,  
œdémateuse,  
fraise, brocoli, acérola  
antihistaminique.

## **Vitamine E**

Neutralise les radicaux

Huile de germe de blé, de

## **Alpha-tocophérol**

libres, protège contre le

tournesol, d'avocat, de

vieillesse du système colza, de noisette, de foie immunitaire  
de morue, de carthame.

et contre certains cancers

Graines de tournesol,

(poumons et col de

anguille cuite, amande non

l'utérus).

blanchie, noisette

## **Vitamine D**

Agit comme une hormone,

Flétan, carpe, espadon,

## **Calciférol**



anti-infectieuse et  
huile de foie, de flétan et de  
immunorégulatrice,  
morue, maquereau,  
contribue à diminuer le  
sardine, truite, saumon,  
rejet des greffes,  
œuf, lait, fromages  
l'incidence des leucémies,  
des cancers du sein et de la  
prostate.

## **Zinc**

Immunorégulateur,  
Huître, pavot, shiitaké,  
antiallergique,  
céleri, graines de citrouille,  
antihistaminique  
viandes, sardine, ail

## **Cuivre**

Immunostimulant, anti-  
Huître, fruits de mer, noix,  
inflammatoire, antiviral et  
levure de bière,



anti-infectieux

légumineuses, shiitaké,

cacao

## **Manger pour prendre soin de son système nerveux**

### **Nutriments**

### **Fonctions**

### **Sources naturelles**

### **Vitamine C**

Antioxydant, anxiolytique Ciboulette, goyave, poivron **Acide ascorbique**

et sédatif, antistress,

jaune, litchi, cassis, thym,

producteur de substances

persil, kiwi, mangue,

nécessaires au

papaye, goyave, agrumes,

fonctionnement du cerveau

fraise, brocoli

et du système nerveux.

### **VB1/thiamine**

Entretient la santé

Riz complet, graines de lin,



## **(vitamine**

neurologique en catalysant graines de tournesol, noix **hydrosoluble)**

la neurotransmission,

de macadamia, persil,

favorise la relaxation.

pistache, moutarde, porc,

haricots, paprika

## **B12 (Cobalamine) Préserve la myéline, gaine**

Palourde, foie, poulpe,

protectrice des nerfs, et

huître cuite, maquereau,

prévient les troubles

farine de pois chiches, œuf,

neurologiques.

levure nutritionnelle

## **B3/niacine**

Nécessaire à la santé du Haricot vert, café, anchois, système nerveux, sédative. foie, morue, dinde, paprika,

## **Inositol**

thon albacore, poulet,

## **hexanicotinate**

shiitaké

## **Niacinamide**



## **B9 (acide folique)**

Antistress, favorise

Abats de volaille, foie,

l'équilibre mental, combat

légumineuses, épinard,

la perte de mémoire et les asperge, brocoli, graines de états dépressifs  
liés à la

tournesol, laitue romaine,

ménopause.

beurre de graines de

tournesol, betterave

## **Magnésium**

Tranquillise, combat le

Ciboulette, menthe verte,

### **minéral**

stress, régularise

graines de courge, poudre

l'excitabilité

de cacao, aneth, céleri,

neuromusculaire, produit

sauge, basilic, fenouil,

un effet psychosédatif. Il

sarriette, noix du Brésil,

est plus efficace avec la



persil, moutarde jaune,  
vitamine B6 et le zinc.  
graines de tournesol

### **Oméga-3**

Les acides gras constituant Huile de lin, huile de noix, **Acide alpha-les deux tiers du cerveau,**

**huile de colza, noix, huile  
linoléique**

**leur importance est vitale  
de germe de blé, huile de  
Acide**

**dans la régénération des  
soja, hareng, anchois,  
eicosapentaénoïque  
neurones et la  
saumon, sardine, loup, thon**

**Acide  
régularisation de l'humeur.  
rouge, sole, bar  
docosahexaénoïque**

### **Oméga-6**

**L'AGL favorise la  
Huile de bourrache,**



**Acide**

**production des**

**d'onagre, cassis et spiruline**

**gammalinolénique**

**prostaglandines PGE 1,**

**(AGL)**

**dont la carence engendre**

**des perturbations dans le**

**développement du cerveau.**

**Manger pour prendre soin de son système respiratoire**

**Nutriments**

**Fonctions**

**Sources naturelles**

**Vitamine A et**

**Renforcent la résistance à**

**Bêta-carotènes : carotte,**

**caroténoïdes**

**l'infection, cicatrisent les**

**citrouille, patate douce,**

**(provitamines A)**

**lésions des muqueuses**

**abricot, pêche**

**respiratoires.**

**Lycopène : (pâte de)**



**tomate, melon d'eau, jus de**

**goyave**

**Rétinol : foie, anguille, thon**

**rouge, huile de foie de**

**morue, beurre, œuf,**

**poissons gras, fromages**

**Provitamine A : ail, piment**

**de Cayenne**

**Vitamine B5**

**Antiallergique et antistress,**

**Shiitaké, jaune d'œuf,**

**Acide**

**soutient l'immunité contre levure de bière, graines de les infections.**

**tournesol, graines de**

**pantothénique**

**sésame, abricot sec, varech,**

**levure de bière**

**Vitamine B6**

**Antihistaminique (avec la**

**Levure de bière, choux,**

**Pyridoxine**

**B3), limite la fréquence et dinde, paprika, chili, sauge, l'intensité des crises**



**menthe verte, piment de  
d'asthme.**

**Cayenne, estragon, basilic,  
ciboulette, morue, banane,  
papaye, varech, spiruline**

**Vitamine C**

**Antihistaminique, anti-**

**Ciboulette, goyave, poivron**

**Ascorbate de**

**infectieux, contribue à**

**jaune, litchi, cassis, thym,**

**calcium**

**prévenir la bronchite et**

**persil, kiwi, mangue,**

**protège contre l'asthme**

**papaye, goyave, agrumes,**

**d'effort, renforce**

**fraise, brocoli, acérola**

**l'étanchéité des**

**muqueuses des voies**

**respiratoires.**

**Manger pour prendre soin de son système urinaire**

**Nutriments**



## **Fonctions**

### **Sources naturelles**

**Vitamine A et**

**Préviennent la**

**Bêta-carotènes : carotte,**

**caroténoïdes**

**cristallisation du calcium**

**citrouille, patate douce,**

**dans les reins et**

**abricot, pêche**

**l'organisme, favorisent**

**Lycopène : (pâte de)**

**l'équilibre hormonal,**

**tomate, melon d'eau, jus de**

**renforcent la résistance**

**goyave**

**aux infections.**

**Rétinol : foie, anguille, thon**

**Le lycopène protège du**

**rouge, huile de foie de**

**cancer**

**morue, beurre, œuf,**

**de la prostate.**

**poissons gras, fromage**



**Provitamine A : ail, piment  
de Cayenne**

**Vitamine B6**

**Diurétique, antilithiasique**

**Paprika, chili,**

**Pyridoxine**

**et anti-inflammatoire,**

**sauge, menthe verte,**

**élimine les oxalates et**

**piment de Cayenne,**

**prévient les calcifications. estragon, basilic, ciboulette  
lyophilisée, sarriette,**

**curcuma, graines de**

**tournesol, thon albacore,**

**foie de bœuf**

**Choline**

**Sa carence est liée aux**

**Le jaune d'œuf est de loin**

**dysfonctionnements du**

**l'aliment le plus riche en**

**foie et des reins.**

**choline : un œuf (50 g) en**

**contient 125 mg.**

**Viennent ensuite le foie, la**



**viande, le poisson puis les  
légumineuses et les noix.**

## **Vitamine C**

**Acidifie légèrement l'urine, Ciboulette, goyave, poivron  
Ascorbate de**

**contribuant à ralentir la**

**jaune, litchi, cassis, thym,**

**calcium**

**prolifération des bactéries**

**persil, kiwi, mangue,**

**dans la vessie.**

**papaye, goyave, agrumes,**

**N.B. : à éviter en cas de**

**fraise, brocoli, acérola**

**calculs rénaux et de crise**

**de goutte.**

**Manger pour prendre soin de ses os et ses muscles**

## **Nutriments**

### **Fonctions**

### **Sources naturelles**

## **Vitamine A et**

**Influence la formation des**

**Bêta-carotènes : Carotte,**



**caroténoïdes**

**dents et la régénération de citrouille, patate douce, la structure osseuse,**

**abricot, pêche**

**action antalgique sur les**

**Lycopène : (pâte de)**

**douleurs et raideurs des tomate, melon d'eau, jus de**

**muscles du dos.**

**goyave**

**Rétinol : foie, anguille, thon**

**rouge, huile de foie de**

**morue, beurre, œuf,**

**poissons gras, fromages**

**Provitamine A : ail, piment**

**de Cayenne**

**Calcium**

**Prévient la**

**Sarriette, basilic,**

**déminéralisation des os,**

**marjolaine, thym, aneth,**

**l'ostéoporose et les**

**graines de céleri, sauge,**

**affections rhumatismales,**

**origan, graines d'aneth,**



diminue les crampes et  
graines de sésame,  
spasmes musculaires,  
fromage de chèvre,  
peut améliorer la densité  
poissons, surtout en  
osseuse et aider à  
conserve (avec leurs  
consolider les os lors des arêtes), légumineuses, noix, poussées de  
croissance.  
de nombreux fruits (cassis,  
orange, groseille, mûre,  
rhubarbe, par exemple)

## La vitamine K

Sert à produire des

Sauge, thym, basilic, persil,

protéines aidant à

chou cavalier ou frisé,

préserver la solidité des os épinard bouilli, feuilles de et des  
dents.

navet, de pissenlit et de

En combinaison avec la

betterave, bette cuite,

vitamine D, augmente la

brocoli cuit, laitue,



densité osseuse et réduit le mesclun, scarole, chou de nombre des fractures.

## **Bruxelles**

### **Magnésium**

Nécessaire à la bonne

Ciboulette, menthe verte,

absorption du calcium,

graines de courge, poudre

prévient la perte osseuse.

de cacao, aneth, céleri,

sauge, basilic, fenouil,

sarriette, noix du Brésil,

persil, moutarde jaune,

graines de tournesol

### **Silicium**

Fixe le calcium dans les os,

Orge, avoine, épeautre,

joue un rôle dans la

haricot blanc, lentilles,

fabrication de collagène

haricot vert, laitue,

champignons, amande,

noix, datte, pomme,

banane, persil, ail, oignon



## **Manganèse**

**Traite les affections**

**Clou de girofle, safran,**

**gammalinolénique articulaires et aide en cas cardamome,  
gingembre, (AGL)**

**de douleurs de croissance.**

**cannelle, noix de pécan,**

**chocolat, sarrasin, haricot**

**de Lima, pois chiches,**

**ananas**

**Manger pour prendre soin de son système reproducteur  
Nutriments**

**Fonctions**

**Sources naturelles**

**Vitamine E**

**Aide à régulariser le cycle**

**Huile de germe de blé, de**

**menstruel, soulage les**

**tournesol, d'avocat, de**

**chaleurs, les sueurs**

**colza, de noisette, de foie**

**nocturnes, les sautes**

**de morue, de carthame**

**d'humeur et même la**



Graines de tournesol,  
sécheresse vaginale.  
anguille cuite, amande non  
Atténue les symptômes du  
blanchie, noisette  
syndrome prémenstruel, les  
troubles menstruels et  
participe à la prévention de  
la stérilité et des fausses  
couches.

### Oméga-3

Contribue à la bonne santé  
Huile de lin, de noix, de  
des spermatozoïdes et des  
colza, noix, de germe de  
tissus des organes  
blé, de soja, Hareng,  
génitaux.

anchois, saumon, sardine,  
loup, thon rouge, sole, bar

### Acide folique

Associé au zinc, il pourrait Abats, foie, légumineuses, améliorer  
la qualité du  
épinard, asperge, brocoli,



sperme.

graines de tournesol, laitue

Nécessaire à la production romaine, beurre de graines de nouvelles cellules,

de tournesol, betterave,

primordial pour le

noix, noisette, aveline,

développement du fœtus.

graines de lin

**Zinc**

Favorise l'équilibre sexuel

Huître, pavot, shiitaké,

et le bon fonctionnement céleri, graines de citrouille,

de la prostate,

viandes, sardine, ai

participe à la formation des

spermatozoïdes actifs,

prévient la prostatite,

l'hypertrophie et le cancer

de la prostate (en

particulier avec la vitamine

E).

**Calcium**

Bénéfique pendant la



Sarriette, basilic,  
grossesse et l'allaitement,  
marjolaine, thym, aneth,  
atténue les symptômes  
graines de céleri, sauge,  
préménstruels et les  
origan, graines d'aneth,  
crampes menstruelles.  
graines de sésame,  
fromage de chèvre,  
poissons, surtout en  
conserves (avec leurs  
arêtes), légumineuses, noix,  
de nombreux fruits (cassis,  
orange, groseille, mûre,  
rhubarbe, par exemple)

## **Magnésium**

Bénéfique pendant la  
Ciboulette, menthe verte,  
Chlorure de  
grossesse, l'allaitement,  
graines de courge, poudre  
magnésium  
atténue les symptômes



de cacao, aneth, céleri,  
préménstruels et les  
sauge, basilic, fenouil,  
crampes menstruelles.  
sarriette, noix du Brésil,  
persil, moutarde jaune,  
graines de tournesol

**Manger pour prendre soin de son système cardio-vasculaire**  
**Nutriments**

**Fonctions**

**Sources naturelles**

**Vitamine**

**Régularise le taux de**

**Riz complet, graines de lin,**

**B3 Inositol**

**cholestérol et de sucre**

**graines de tournesol, noix**

**hexanicotinate**

**sanguin,**

**de macadamia, persil,**

**améliore la circulation**

**pistache, moutarde, porc,**

**sanguine, réduit la plaque**



haricots, paprika

d'athérome.

## **Vitamine C**

**Fortifie les vaisseaux**

**Ciboulette, goyave, poivron**

**capillaires et les parois des jaune, litchi, cassis, thym, cellules, favorise la**

**persil, kiwi, mangue,**

**production d'hémoglobine papaye, goyave, agrumes,**

**et facilite l'assimilation du**

**fraise, brocoli, acérola**

**fer.**

## **Flavonoïdes**

**Améliore la circulation des**

**Agrumes, poivron,**

**extrémités en synergie avec canneberge, fruits rouge**

**la vitamine C. Maintient**

**foncé (myrtille, cassis,**

**l'intégrité des vaisseaux raisins, vin rouge), soja, thé sanguins et les renforce, vert, oignon, oignon rouge, protège des hémorragies**

**pomme, cacao, grenade,**

**sous-cutanées, des**

**cassis, brocoli, céleri, persil,**

**ecchymoses, des AVC et des**



laitue

cardiopathies.

## Hygiène de vie

### Manger en pleine conscience

Dans notre monde occidental, tout va vite. Pour beaucoup, le simple fait de manger est devenu un véritable défi. Dès l'entrée de la cuisine, une question s'impose : que faire à manger ? Comment ? À quelle sauce ?

Beaucoup d'entre nous ont oublié l'agréable sensation de sentir la faim arriver, l'eau monter à la bouche et les papilles frémir. Nous ne prenons plus le temps de nous délecter des différentes saveurs, de jouir d'être rassasiés après quelques bouchées. Cette connexion profonde aux sensations, à l'intuition, à l'instant présent, c'est de la pleine conscience. Manger en pleine conscience, c'est apprendre à développer une attention particulière à ce que l'on mange afin de retrouver une relation saine et décomplexée avec la nourriture.

Ainsi, avant même de manger, il est important de vous poser quelques questions pour vous connecter à votre ressenti :

- Ai-je (vraiment) faim ?
- Ai-je vraiment besoin de ce mets ?
- Quand je mange ce plat, est-ce que cela me procure du plaisir ?
- Cet aliment m'apporte-t-il de l'énergie ou au contraire m'en enlève-t-il ?
- Comment est-ce que je me sens ?
- Suis-je dans un endroit calme ?



**Une fois votre assiette sur la table, prenez un moment pour :**

- **Percevoir et sentir :** faites une pause, prenez du temps pour observer la couleur, la texture et l'apparence des aliments. Respirez les arômes qui se dégagent de votre plat. Ensuite, savourez-le en ressentant le goût de chaque ingrédient dans votre bouche. Découvrez la richesse de ce mélange de

**saveurs.**

**Puis :**

- **Mastiquez longuement :** c'est après 20 minutes que votre cerveau reçoit le message l'informant que votre organisme a été suffisamment nourri. Si vous prenez le temps de manger, vous allez ressentir le sentiment de satiété bien plus tôt au cours du repas.

- **Faites une pause entre chaque bouchée :** reposez votre fourchette entre deux bouchées afin de vous concentrer sur ce que vous êtes en train de manger, de reprendre conscience du moment présent.

**Bien d'□mir**

**Saviez-vous que nous passons près d'un tiers de notre vie assoupis ? Selon la définition de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale : « Le sommeil correspond à une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil. Il est caractérisé par une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensitive<sup>4</sup>. »**

**Nous savons aujourd'hui avec certitude que le sommeil est déterminant pour de nombreuses fonctions biologiques. C'est pour cela qu'il est important de bien dormir et de se reposer régulièrement.**

**Les rôles du sommeil ?**

**Le sommeil est le repos ultime. Il permettrait à notre organisme de se reposer, de se ressourcer et de se régénérer sur le plan physique et mental.**



C'est au XIXe siècle qu'ont eu lieu les premières expériences sur le sommeil : il a été démontré à cette époque qu'être privé de sommeil pendant un mois provoque une altération des capacités mnésiques mais aussi du temps de réaction motrice, des hallucinations ainsi qu'une baisse de la température du corps.

Ce n'est qu'à partir des années 1980 qu'il a été possible de mettre en évidence le lien entre une mauvaise qualité/quantité de sommeil et une aggravation de certains risques : irritabilité, symptômes dépressifs, prise de poids, hypertension ou encore augmentation des infections. En effet, sur le plan métabolique, la privation de sommeil augmente l'appétit en modulant les hormones qui le régulent (augmentation du taux de ghréline, l'hormone qui stimule l'appétit, et diminution du taux de leptine, l'hormone qui favorise la satiété). De ce fait, il y a une hausse des apports alimentaires qui, en plus, seront associés à de la fatigue et de la somnolence.

Par conséquent, cet état va provoquer une baisse des dépenses énergétiques du corps pendant les phases d'éveil, d'où un risque accru de prise de poids. De plus, le manque de sommeil perturbe le rythme circadien (rythme défini par l'alternance entre la veille, c'est-à-dire la période de la journée pendant laquelle on est éveillé, et le sommeil) qui régule la synthèse de certaines hormones comme le cortisol ou l'hormone de croissance. Comme ces deux hormones sont impliquées dans le métabolisme du glucose, la perturbation du rythme circadien favoriserait l'apparition d'une intolérance au glucose et son évolution progressive vers le diabète de type 2.

Concernant l'impact du sommeil sur l'immunité, même si les connaissances sont encore incomplètes, des données expérimentales permettent d'établir certaines relations : la production de certains médiateurs de l'immunité aurait ainsi un lien avec le rythme circadien. Ainsi, un manque ou une mauvaise qualité de sommeil pourrait augmenter la vulnérabilité aux infections, particulièrement celles qui sont causées par des parasites et des champignons.

Pour finir, le sommeil est aussi très important pour la mémoire,



la maturation du cerveau et l'intégration des apprentissages. Cela peut expliquer pourquoi un nouveau-né a besoin de dormir deux fois plus qu'un adulte.



Ainsi, vous l'aurez compris, dormir est important en naturopathie.

Quelques astuces pour bien dormir

- Éteignez tous vos écrans une heure avant d'aller vous coucher Apprenez à réserver toutes les activités stimulantes à un autre moment de la journée ! Les écrans stimulent dans le cerveau les « zones de l'éveil »

qui ralentissent la production des hormones du sommeil, surtout si l'activité cérébrale est intense (comme lorsque l'on travaille sur ordinateur).

- Mangez, mais pas trop !

Nous savons qu'un repas trop riche a un impact négatif sur le sommeil, mais c'est la même chose pour un repas trop frugal ! Ce serait dommage d'être réveillé en plein milieu de la nuit par un estomac qui crie famine.



Ainsi, même si vous n'avez pas trop faim, évitez de manger seulement une soupe et ajoutez quelques glucides à faible indice glycémique qui vous aideront à vous endormir. Sans oublier de consommer des protéines, car le tryptophane qu'elles contiennent est un acide aminé précurseur de la mélatonine, et, de ce fait, il favorise le sommeil !

- **Ritualisez !**

N'allez pas vous coucher brutalement, faites cela en douceur : mettez-vous en condition ! Par exemple, mangez toujours à la même heure, offrez-vous une heure de télévision avec une infusion relaxante (camomille, valériane ou passiflore), allez prendre une douche, habillez-vous pour dormir, offrez-vous une lecture au calme au lit puis posez votre intention de dormir profondément jusqu'au matin et laissez-vous tomber dans les bras de Morphée.

- **Utilisez des huiles essentielles**

Quoi de mieux que quelques gouttes d'huile essentielle de lavande (*Lavandula angustifolia*) sur l'oreiller pour vous relaxer avant de dormir ?

Si vous aimez prendre un bain, ajoutez à celui-ci 2 gouttes de petit-grain bigarade (*Citrus aurantium* L.) et 2 gouttes de basilic (*Ocimum basilicum*) avec un peu de sel d'Epsom qui vous aideront à apaiser le corps et l'esprit et créeront une ambiance propice à la relaxation. Si vous n'avez pas de sel d'Epsom, mélangez les huiles essentielles dans un jaune d'œuf.

Pensez à bien vérifier que vous pouvez utiliser les huiles essentielles proposées.

- **Vérifiez votre literie**

Une vieille literie, en mauvais état ou non adaptée à votre morphologie peut vous causer des troubles du sommeil ou des troubles musculaires...

Je vous recommande d'opter pour un futon, sommeil réparateur garanti !



**Enfin, en cas d'insomnie : levez-vous, allez ouvrir les fenêtres et respirez l'air frais, allez boire un verre d'eau ou lisez, mais ne restez pas au lit à ruminer !**

**Se bouger !**

**La pratique d'une activité physique régulière et sans excès garantit une bonne**

**santé. En effet, elle stimule le système immunitaire, libère des hormones qui agissent directement sur l'anxiété, le stress et l'humeur, réduit le risque de maladies cardiaques, de diabète, d'hypercholestérolémie et confère à l'organisme une protection contre certains cancers. De nombreuses études scientifiques indiquent que les personnes qui pratiquent une activité physique régulière ont moins de risques de développer et de mourir d'un cancer (tous types de cancers confondus). De plus, un sport tel que la course à pied permet aussi de réduire les risques d'ostéoporose.**

**Je recommande d'effectuer de 30 minutes à 1 heure d'activité physique quotidienne avec une intensité allant de 40 à 70 % de vos possibilités physiques et physiologiques.**

**□□endre à respirer**

**Respirer, simplement, lentement... et en prendre conscience : voilà une chose importante, porteuse de nombreux bienfaits. Pourtant, bien respirer n'est pas une évidence. En effet, même si nous possédons tous des poumons et que nous sommes biologiquement conçus pour avoir une respiration parfaite, nous sommes aussi faits de pensées et d'émotions. Notre respiration est directement liée à nos émotions et se modifie dès que nous sommes perturbés.**

**Une bonne respiration a une action positive, mais pas seulement sur la régulation de nos émotions ; elle agit directement sur notre santé – sur le stress, l'anxiété, le système immunitaire, les troubles respiratoires (dont l'asthme) ou encore les problèmes de peau et la digestion. Une étude publiée en 2014<sup>5</sup> a d'ailleurs montré que des techniques de méditation autour de la respiration faisaient chuter le risque de dépression liée au stress post-traumatique chez des vétérans américains. Vous l'avez compris, il est important de bien respirer pour rester en bonne santé.**



*Mais comment savoir comment l'on respire ?* Pour bien prendre conscience de votre respiration, voici un exercice simple : allongez-vous sur le dos et essayez,

en pleine conscience, de sentir le mouvement de vague de votre diaphragme.

Vous observerez que pendant l'inspiration, le ventre se gonfle, les côtes s'écartent, le bas des poumons se remplit d'air et que le niveau de l'air remonte ensuite dans tous les poumons, ce qui entraîne l'élévation de la cage thoracique jusqu'au niveau claviculaire.

À l'expiration, le diaphragme va remonter. Le ventre va donc s'aplatir et les poumons, en se vidant de leur air, vont faire s'abaisser la cage thoracique.

Prenez-en conscience sans essayer de le contrôler, de le modifier ; regardez votre respiration telle qu'elle est. Après quelques minutes, vous pourrez mettre en pratique une technique de respiration.

### Cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque correspond à un état d'harmonie des fonctions vitales.

Cette harmonie est provoquée par un rythme respiratoire particulier. Ce rythme est de 6 inspirations/expirations par minute pendant 5 minutes.

L'exercice est à répéter 3 fois par jour.

Le système nerveux parasympathique peut être influencé par la respiration. En effet, lors de l'inspiration, le cœur s'accélère à cause d'une inhibition du système parasympathique. L'expiration, quant à elle, comprime l'abdomen.

Cela va stimuler le système parasympathique et donc ralentir le cœur (c'est pour cela qu'on demande souvent de souffler pour se détendre). Cela va agir sur de nombreux paramètres<sup>6</sup> comme la température du corps, la glycémie (le taux de sucre dans le sang), la digestion, les sensations de faim et de satiété mais aussi



**l'anxiété<sup>7</sup>.**

**La cohérence cardiaque peut être pratiquée n'importe où (dans le bus, le métro, au bureau, dans les files d'attente, etc.) et n'importe quand, dès qu'un stress survient, ou tout simplement au quotidien pour conserver un équilibre**



**physique et mental. Je vous recommande d'y ajouter des exercices de visualisation pour en augmenter les effets.**

### **En pratique**

- 1. Inspirez profondément par le nez pendant 5 secondes en adoptant une respiration abdominale.**
- 2. Soufflez profondément par la bouche pendant 5 secondes, toujours avec le ventre.**
- 3. Recommencez cette alternance inspiration/expiration : 6 respirations par minute pendant 5 minutes.**

### **Respiration pranayama**

**Le pranayama est plus connu sous la dénomination de « respiration profonde »**

**ou « respiration abdominale », qui correspond à la respiration innée des bébés et des enfants en bas âge. Pranayama est un mot de la langue sanskrit qui se découpe en deux mots : *prana* qui signifie le souffle et *a-yama*, la maîtrise. Si l'on se réfère aux écrits fondateurs de la pratique du yoga, le pranayama désigne la maîtrise du souffle, la respiration propre au yoga.**

**Il se compose d'exercices de respiration qui permettent de prendre conscience des mouvements respiratoires. De plus, les narines étant en lien direct avec les hémisphères gauche et droit du cerveau, contrôler sa respiration nasale (en accentuant le passage de l'air dans l'une ou l'autre des narines) est primordial.**

**Ce type de respiration se décompose souvent en 4 temps, afin de bien maîtriser son souffle et de l'allonger :**



- *Temps d'inspiration* : gonflement lent des poumons, du ventre jusqu'aux épaules.

- *Temps de pause* : retenue de la respiration quelques secondes.



- *Temps d'expiration* : vidange des poumons, des épaules au ventre.

- *Temps de pause* : retenue de la respiration quelques secondes.

Pratiquer ce type de respiration lente, profonde et complète permet entre autres d'oxygéner profondément l'organisme, de stimuler le système lymphatique, de calmer le système nerveux, d'optimiser le retour veineux et la santé du système cardio-vasculaire, d'améliorer la digestion et le sommeil.

Je vous propose de retenir la respiration nadi shodhana, ou respiration alternée, qui aide à purifier le système sanguin et le système respiratoire, et à lutter contre la nervosité et les migraines. Ce pranayama renforce les poumons et rééquilibre le système nerveux.

### En pratique

- En position assise, calmement, concentrez-vous sur votre respiration pour en prendre conscience, simplement, sans jugement ni modification, pendant quelques minutes.

- Levez la main droite, placez l'index et le majeur entre vos deux sourcils, et fermez la narine droite avec le pouce. Réalisez 20 respirations complètes avec la narine gauche.

- Ensuite, ouvrez la narine droite, fermez la narine gauche avec l'annulaire et réalisez 20 respirations complètes avec la narine droite.





Pour terminer, ramenez lentement la main sur le genou et observez de nouveau le flux de votre respiration : que remarquez-vous ?

Conscientiser, vivre et transformer ses émotions

Terminons cet état des lieux sur les bases de la santé par un point important : les émotions. Dans le Larousse, l'émotion est définie comme étant une

« réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement ». Si on utilise le langage des oiseaux (une langue utilisée par les alchimistes et qui consistait à donner un sens caché aux mots que nous utilisons couramment), en anglais

« *emotion* » (e-motion) signifie « en mouvement ». Les émotions sont comme des courants d'air qui passent en nous, s'expriment et devraient partir instantanément, comme elles le font chez les enfants qui passent du rire aux larmes en quelques secondes. Pourtant, on se laisse envahir, on s'en méfie, on les recherche, on les fuit, on croit les connaître et on les laisse très souvent nous bernier ou nous influencer.

Nous vivons dans une société où le self-control règne en maître : il est indécent de se donner en spectacle et donc de laisser les émotions vivre et circuler. Nous avons également tendance à vouloir nous accrocher aux émotions « positives »



et à ruminer les émotions « négatives » au lieu de les laisser partir. Les

émotions sont des messages, des indicateurs dont il est important de prendre conscience, car une émotion non conscientisée, non exprimée et transformée peut potentiellement se loger dans le corps et provoquer des maladies.

Les émotions sont une forme d'intelligence à ne pas négliger. Le neurologue Antonio Damasio<sup>8</sup> a démontré que connaître ses émotions sans les vivre et les ressentir ne sert à rien, car un humain souffrant de « frigidité émotionnelle »

est incapable de tirer les leçons de ses apprentissages. Il ne sera pas en mesure de transformer son expérience et d'évoluer. C'est aussi ce que précise le psychologue Daniel Goleman à qui l'on doit le concept d'intelligence émotionnelle<sup>9</sup>. Pour lui, la réussite d'un individu dépend davantage de son quotient émotionnel que de son quotient intellectuel.

Pour finir sur un point purement anatomique, le cœur est l'un de nos trois cerveaux (avec celui qui se trouve dans le crâne et celui que nous avons dans les intestins). Les chercheurs y ont observé jusqu'à 40 000 neurones, un va-et-vient permanent de neurotransmetteurs et un magnétisme 5 000 fois plus puissant que celui du cerveau. Nous savons aussi que de nombreuses connexions neuronales, biochimiques et énergétiques partent du cœur. Ce n'est pas pour rien que les médecins traditionnels chinois voient le cœur comme étant le centre de l'esprit, du psychisme, des émotions et de la conscience. Ce qui explique que « le cœur a ses raisons que la raison ignore », alors autant en prendre conscience et les vivre !





## Les émotions de base

Pour apprendre à se connaître, s'affirmer et avoir plus confiance en soi, il est important de savoir lire ses émotions. Mais il n'est pas toujours simple de les identifier et de les exprimer ! Pourtant il existe peu d'émotions fondamentales : certains en comptent



quatre – joie, colère, tristesse, peur –, d'autres y ajoutent le dégoût et la surprise. Ces émotions sont communes à tous les êtres

Joie	Peur	Tristesse	Colère	Surprise	Dégoût
Amoureux	Angoissé	Abattu	Agacé	Ébahi	Aigri
Content	Anxieux	Accablé	Agité	Émerveillé	Amer
Enchanté	Craintif	Affligé	Agressif	Enthousiaste	Aversion
Enjoué	Effrayé	Blessé	Contrarié	Étonné	Blessé
Euphorique	Horrifié	Chagriné	Exaspéré	Impatient	Écœuré
Excité	Inquiet	Déçu	Froissé	Secoué	Intimidé
Passionné	Méfiant	Désespéré	Furieux	Sidéré	Irritable
Réjoui	Préoccupé	Désolé	Hostile	Stupéfait	Mépris
Satisfait	Terrifié	Navré	Irrité	Troublé	Rejet

humains. De plus, chacune possède un nuancier, comme les couleurs, et est porteuse d'un message.

En effet, les émotions parlent avant tout de nous ! Même lorsqu'elles sont provoquées par une personne ou une situation extérieure, ou dirigées vers elles. Elles nous signalent qu'un besoin n'a pas été suffisamment comblé, qu'une limite a été dépassée. Elles sont souvent associées au besoin d'être reconnu et de s'affirmer. Par exemple, une colère déclenchée par un bus en retard va toucher du doigt notre besoin de tout contrôler et notre manque de lâcher-prise. D'ailleurs, la colère est une émotion secondaire qui trouve souvent naissance dans une tristesse ou une peur.

Voilà pourquoi, pour éviter de mettre son corps sous pression et de provoquer des troubles physiques à la longue, il est nécessaire de savoir reconnaître une émotion quand elle se présente ; de savoir l'exprimer et de comprendre ce qu'elle veut nous dire.

*Voici un petit tableau qui pourra vous aider :*

Émotion



**Origine**

**Quelques besoins**

**Joie**

**Réalisation de soi Partager avec les autres**

**Réussite**

**Se ressourcer**

**Se sentir appartenir à un  
groupe**

**Tristesse**

**Perte**

**Être réconforté**

**Séparation**

**Faire un deuil**

**Être seul**

**Peur**

**Danger**

**Se sentir en sécurité**

**Inconnu**

**Se sentir protégé**

**Anticiper**

**Se préparer**

**Colère**

**Injustice**



**Obtenir un changement**

**Attaque**

**Défendre son intégrité**

**Frustration**

**S'affirmer**

**Pouvoir s'exprimer**

**Se sentir entendu**

**Comment conscientiser et évacuer une émotion ?**

**Il y a de nombreuses méthodes.**

**Un des exercices que j'aime recommander est l'utilisation de l'écriture.**



**En pratique**

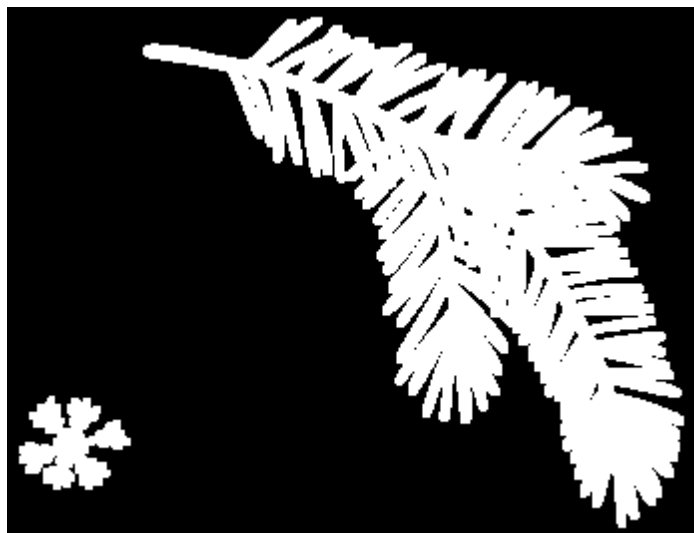


**L'objectif : rédiger une lettre pour vous aider à vous libérer des émotions difficiles.**

- **Sortez une feuille blanche et un stylo. Rédigez une lettre dans laquelle vous allez vous exprimer sans aucun tabou et sans aucune censure.**
- **Écrivez de manière directe et crûment si vous en ressentez le besoin.**
- **Évacuez tout ce que vous ressentez sur la situation et/ou la personne qui est la cause de vos émotions.**
- **Une fois votre lettre rédigée, sans la relire, vous pouvez la déchirer ou la brûler et la regarder se consumer.**







## L'hiver

**L'hiver et ses défis en naturopathie** L'hiver est une saison aux nombreux défis. Cette saison est redoutée, car nos voies respiratoires sont sollicitées à leur maximum ! En effet, nous restons souvent enfermés et proches les uns des autres, ce qui facilite la contagion par toutes sortes d'agents pathogènes. De plus, la mission du corps est de toujours rester à l'état d'équilibre et le froid l'oblige donc à travailler davantage pour stabiliser sa température intérieure. Tout cela a pour conséquence d'assécher les muqueuses des voies respiratoires, ce qui les rend plus vulnérables aux agressions extérieures. Dès qu'un intrus passe la barrière respiratoire, le système immunitaire contre-attaque et combat l'agent infectieux.

Autre paramètre qui entre en compte en cette saison : la luminosité. Le manque de lumière a une action directe sur le moral et le manque d'exposition peut créer une carence en vitamine D. En effet, au printemps et *a fortiori* en été, la peau est plus souvent en contact avec les UV et synthétise ainsi plus facilement cette vitamine. En hiver, la peau est au contraire couverte de vêtements, ce qui n'aide pas. De plus, l'inclinaison des rayons solaires ne permet plus la synthèse de cette vitamine sous nos latitudes. Résultat : la vitamine emmagasinée par le corps pendant la belle saison finit par s'épuiser à la fin de l'automne. C'est à ce moment que le déficit s'installe.



**Un taux de vitamine D de 30 ng/ml de sang est nécessaire pour une santé optimale et pour assurer un système immunitaire de qualité. Afin de maintenir un taux de vitamine D sanguin supérieur à 30 ng/ml pendant l'hiver, l'alimentation seule n'est pas suffisante ; il est donc nécessaire de prendre des suppléments.**

**En naturopathie, l'hiver est une saison qui se prépare. C'est pour cela que nous travaillons l'automne à renforcer le système immunitaire en profondeur pour qu'il soit prêt à attaquer la saison au maximum de ses capacités.**

**Une fois entré dans la saison, les défis que la naturopathie va devoir relever sont les suivants :**

- **Maintenir le système immunitaire à son maximum**
  - **Réchauffer le corps**
  - **Soigner les diverses affections saisonnières**
  - **Préparer l'arrivée du printemps et des allergies saisonnières**
- Pourquoi et comment optimiser son c□ps**

**Nous l'avons vu, le corps a besoin de rester à l'équilibre. C'est pourquoi, afin de rester en bonne santé en hiver, il est important de lui faciliter la tâche (alors que nous avons souvent tendance à lui mettre des bâtons dans les roues !).**

**L'immunité est affectée par un grand nombre de facteurs :**

- **Le stress diminue la réponse immunitaire. Les personnes qui sont en état d'épuisement chronique, qui n'ont pas une minute pour elles et n'ont pas de loisirs ou de « temps mort » verront éventuellement leur réponse immunitaire diminuer.**
- **Le manque de sommeil et le sommeil de mauvaise qualité épuisent le système, l'empêchant de se régénérer convenablement.**
- **L'alimentation : plus elle est sucrée, raffinée (« blanche », «**

**« hydrogénée ») ou dévitalisée (issue de l'agriculture conventionnelle), moins le corps est nourri et plus il doit**



**travailler pour essayer d'assimiler les aliments qui lui sont offerts.**

- **L'exposition chronique à des produits toxiques (pollution atmosphérique, milieu de travail, solvants divers, métaux lourds) est un autre facteur qui affecte les capacités du corps.**
- **Certains médicaments tels les antibiotiques affaiblissent les facteurs d'immunité ; d'autres tels les anti-inflammatoires stéroïdiens inhibent le système immunitaire.**

**Tous ces facteurs diminuent la capacité du corps à résister face aux agressions immunitaires. Une personne dont l'immunité est faible aura ainsi des infections à répétition : un rhume après l'autre, sinusites, infections urinaires, infections vaginales, infections aux yeux, plaies qui s'infectent facilement et guérissent lentement, gencives qui saignent, impétigo, champignons, éruptions plus fréquentes que d'habitude chez les personnes sujettes à l'herpès, etc.**

**En cette saison, la naturopathie est simplement là pour donner un coup de main au corps afin qu'il puisse se concentrer sur le principal : nous défendre !**

**Pour cela, nous allons travailler dans différentes directions :**

- **Adapter son alimentation pour fortifier son système immunitaire. Le travail va se faire en deux phases : éviter les aliments qui ont un impact négatif sur le système tout en apportant des aliments qui vont booster notre immunité.**
- **Adopter un mode de vie « immuno-boost ».**
- **Consommer des plantes médicinales adaptées à la saison.**

**L'alimentation de l'hiver**

**Bien nourrir sa flore intestinale**

**La flore intestinale (ou microbiote) est composée de près de 10 000 milliards de bactéries, soit 10 fois plus que le nombre de cellules contenues dans l'organisme<sup>10</sup>. Un de leurs rôles est de protéger les intestins. En effet, en prenant toute la place, elles**



colonisent l'espace à la place des mauvaises bactéries, les empêchant ainsi de proliférer ou de se glisser dans la circulation sanguine.

*Il va sans dire qu'il faut préserver cette flore toute l'année grâce à une bonne*

*alimentation. Il sera bon d'accentuer la consommation de certains aliments dès la fin*

*de l'automne.*

Il est fortement

recommandé de consommer

au minimum 2 à 3 aliments

sources de prébiotiques

chaque jour.

Ainsi, la bonne santé de la flore intestinale et celle du système immunitaire sont profondément et intimement liées. En effet, la flore intestinale est responsable à 70 % de l'efficacité du système immunitaire. Il est donc logique de privilégier cet axe pour éviter de tomber malade. Pour cela, il va falloir « nourrir » la flore intestinale grâce à des prébiotiques que l'on retrouve essentiellement sous

forme de fibres non digestibles.

Définition

Sources alimentaires

Prébiotiques

Ce sont des fibres végétales

Ail

nécessaires aux



**Artichaut**

**probiotiques qui stimulent**

**Asperge**

**l'immunité.**

**Betterave**

**Oignon**

**Poireau**

**Panais**

**Chicorée**

**Tomate**

**Probiotiques**

**Bactéries de la flore**

**Lactofermentations, kéfir**

**intestinale indispensables de lait, kombucha, levure**

**à la vie et qui jouent un rôle**

**de bière vivante**

**important dans la bonne**

**santé du système**

**immunitaire.**

**Les nutriments à privilégier**

**À cette période de l'année, certains nutriments sont nécessaires, c'est pourquoi il est important de les apporter régulièrement dans l'alimentation.**

**Voici une liste des nutriments à privilégier et quelques aliments**



sur lesquels votre choix devra se porter en priorité en cette saison.

## **Vitamine A et caroténoïdes (provitamines A)**

**Stimulent les défenses immunitaires, renforcent la résistance aux infections et favorisent la croissance du thymus.**

- Sources de bêta-carotène : carotte, citrouille, patate douce, abricot, pêche
- Sources de lycopène : (pâte de) tomate, melon d'eau, jus de goyave
- Sources de rétinol : foie, anguille, thon rouge, huile de foie de morue, beurre, œuf, poissons gras, fromage
- Sources de provitamine A : ail, piment de Cayenne Vitamine B2/riboflavine

**Stimule la production d'anticorps et de globules rouges, pourrait contribuer à prévenir certains cancers.**

- Sources : foie, persil, paprika, seiche, ciboulette, menthe verte, estragon, shiitaké, persil, algues (nori, mousse d'Irlande, agar-agar, varech), pissenlit, safran, papaye

## **Vitamine B5/acide pantothénique**

**Stimule l'immunité et a un pouvoir énergisant ; soutient les surrénales, désintoxique l'organisme des polluants.**

- Sources : shiitaké, jaune d'œuf, levure de bière, graines de tournesol, graines de sésame, abricot sec, varech

## **Vitamine B6/pyridoxine**

**Antihistaminique (comme la vitamine B3), indispensable à la synthèse protéinique ; maintient les taux hormonaux. Un déficit de vitamine B6**

**fragilise le système immunitaire.**

- Sources : levure de bière, choux, dinde, paprika, chili, sauge,



**menthe verte, piment de Cayenne, estragon, basilic, ciboulette, morue, bananes, papaye, varech, spiruline, banane**

## **Vitamine C/acide ascorbique**

**Immunorégulatrice et immunostimulante, antitoxique, anti-inflammatoire, anti-œdémateuse et antihistaminique**

**• Sources : ciboulette, goyave, poivron jaune, litchi, cassis, thym, persil, kiwi, mangue, papaye, goyave, agrumes, fraise, brocoli, acérola**



## **Vitamine E/alpha-tocophérol**

**Neutralise les radicaux libres, protège contre le vieillissement du système immunitaire et contre certains cancers (poumons et col de l'utérus).**

**• Sources : huile de germe de blé, de tournesol, d'avocat, de colza, de noisette, de foie de morue, de carthame, graines de tournesol, anguille cuite, amande non blanchie, noisette**

## **Vitamine D\* /calciférol**

**Agit comme une hormone, anti-infectieuse et immunorégulatrice, contribue à diminuer le rejet des greffes et l'incidence des leucémies, des cancers du sein et de la prostate.**

**• Sources : flétan, carpe, espadon, huile de foie de flétan et de morue, maquereau, sardine, truite, saumon, œuf, lait, fromages**  
**Zinc**

**Immunorégulateur, antiallergique et antihistaminique**



- Sources : huître, pavot, shiitaké, céleri, graines de citrouille, viandes, sardine, ail

## Cuivre

Immunostimulant, anti-inflammatoire, antiviral et anti-infectieux

- Sources : huître, fruits de mer, noix, levure de bière, légumineuses, shiitaké, cacao

*\* À noter : pour Brigitte Houssin, auteure de Vitamine D mode d'emploi (éditions Thierry Souccar, 2011), la dose de vitamine D3 est en moyenne de 1 000 UI par jour en supplémentation.*

## Les aliments à l'honneur et leur préparation

En médecine chinoise, l'hiver commence le 22 novembre, moment où l'énergie

yin devient dominante et atteindra son maximum au solstice d'hiver. Ensuite, l'énergie yang commencera à remonter progressivement.

Les aliments à l'honneur en cette saison sont les haricots, les légumineuses et les céréales (pois, pois cassés, pois chiche, lentilles, riz, sarrasin, millet, quinoa) – que l'on consommera en tenant compte des recommandations générales sur le plan alimentaire –, mais aussi les légumes de saison (carotte, pomme de terre, navet) et les condiments qui réchauffent le corps (ail, oignon, gingembre, sel). Les fruits de mer sont également à intégrer dans l'alimentation, car ils possèdent beaucoup de « bons points » sur les plans gustatifs et nutritifs.

Quant aux fruits, il faudra mettre l'accent sur les pommes, les châtaignes, les noix, le raisin, les mûres ainsi que les poires et les fruits secs.

Concernant le mode de préparation, on va privilégier les aliments cuisinés à la vapeur douce. C'est la saison parfaite pour les soupes.



## **Mode de vie hivernal**

### **Des étirements saisonniers**

**L'étirement est un réflexe animal que nous réalisons souvent sans même nous en rendre compte. Il est fréquent de le faire au réveil ou pendant une journée de travail.**

**La naturopathie étant une pratique holistique, c'est-à-dire englobant le corps au complet, il est normal d'y inclure une activité physique tels les étirements. Il est donc recommandé de s'étirer quotidiennement en fonction des zones énergétiquement sollicitées pendant la saison.**

### **Les bienfaits des étirements**

**Cette pratique ne vous demande pas d'être un as de la souplesse ou un yogi confirmé. Elle s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent être en meilleure santé physique. L'un des bienfaits notables des étirements est l'augmentation de la souplesse, avec pour conséquence une meilleure circulation énergétique et moins de tensions musculaires. On observe aussi des bienfaits sur le plan circulatoire, car les étirements augmentent l'apport en sang dans les muscles et facilitent leur oxygénation : l'effet peut se ressentir jusqu'au cerveau et est comparable à une activité sportive intense, activant la sérotonine. Sur le plan énergétique, pour faciliter la circulation d'énergie au travers des méridiens connus en médecine chinoise, on privilégiera les étirements des chaînes musculaires à travers lesquelles passent ces derniers.**

### **ATTENTION**

**On ne s'étire pas n'importe comment ! Pour en retirer le plus de bienfaits, il est important de s'échauffer et de ne jamais dépasser ses limites : vous ne devez pas ressentir de douleur, un étirement se fait dans la douceur.**





En hiver, il est important d'étirer en priorité les chaînes musculaires liées aux méridiens\* du rein et de la vessie, à l'honneur en cette saison.

- Comme vous pouvez le voir sur les images, le méridien du rein commence sous la plante du pied et remonte à l'intérieur des jambes. Il passe ensuite par les reins et ressort devant le buste pour finir sur un point environ au milieu des clavicules.
- Le méridien de la vessie, quant à lui, commence à l'extrémité intérieure de l'œil et remonte vers le sommet du crâne. Il descend ensuite vers l'arrière du corps pour finir à l'extrémité du petit orteil.

\* En médecine traditionnelle chinoise, les méridiens sont des canaux du corps humain, interconnectés, par lesquels circule l'énergie vitale du corps (le *qi*).





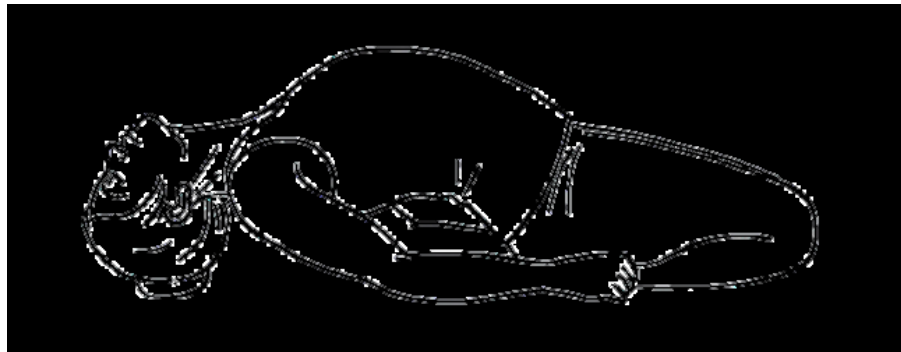
### **La posture du papillon**

Asseyez-vous sur un tapis de yoga ou sur une couverture, repliez vos jambes vers le buste puis laissez-les tomber comme des ailes de papillon. Avec vos mains sur les chevilles, penchez-vous à partir des hanches en direction de vos pieds, puis détendez complètement votre colonne vertébrale. Si vous y arrivez, allongez vos bras et laissez reposer votre tête dans le creux des plantes des pieds. Restez 3 minutes en réalisant de grandes inspirations, lentes et profondes.

### **La posture du sphinx**

Pour réaliser correctement cette posture, allongez-vous à plat ventre, les pieds en pointe, joints ou écartés de la largeur du bassin. Dans cette première





posture, vos bras doivent être moyennement écartés avec la paume des mains à la largeur des épaules et le front est collé au sol.

Pressez ensuite le bassin contre le sol en cherchant à abaisser le coccyx.

Attention, veillez à maintenir cette pression du bassin pendant tout le déroulement de la posture pour ne pas vous faire mal. Pensez à ne pas crisper les muscles de cette région. Dans un mouvement fluide, placez les avant-bras et les paumes des mains à plat sur le sol, ouvrez la cage thoracique et basculez la tête de façon à regarder droit devant vous pendant que le menton touche le sol.

Pour finir, glissez la poitrine vers l'avant en étirant la colonne vertébrale vers le haut avec le sommet de la tête vers le plafond et le regard fixe vers l'avant.

Restez 1 à 3 minutes en réalisant de grandes inspirations, lentes et profondes.

### La posture de la selle

Pour démarrer la posture, asseyez-vous sur les talons avec le dessus des pieds et les orteils déposés au sol. Baissez ensuite progressivement le dos en arrière, vers le sol, en vous appuyant sur vos coudes et en allongeant la colonne vertébrale.

Si cette position est trop difficile, allongez-vous complètement au sol. Restez 3

minutes en réalisant de grandes inspirations, lentes et profondes.





## Les rituels hivernaux

- Chaque matin, à jeun, 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre de pomme dans un grand verre d'eau tu boiras.

Le vinaigre de cidre de pomme est un cidre de pomme qui a fermenté.

On y retrouve nombre d'éléments nutritifs facilement assimilables par l'organisme. En effet, il participerait à la régulation de l'équilibre acido-basique du corps grâce à l'action des nombreuses enzymes qui le composent et favorisent les réactions biochimiques dans le corps.

Comme nous l'avons vu, l'équilibre et le dynamisme de la flore intestinale sont primordiaux pour rester en bonne santé. C'est pourquoi les aliments fermentés, comme le vinaigre, qui contribuent à favoriser la flore intestinale et à maintenir son équilibre, sont à privilégier.

- Chaque jour, du soleil, tu profiteras

Le soleil est notre principale source de vitamine D. Grâce à lui, on se sent habituellement bien plus en forme et le moral est au beau fixe. Il a un effet particulièrement bénéfique pour le corps humain, alors profitez-en !

Si vous vivez dans une région où règne la grisaille, pensez à la luminothérapie ! Des études ont démontré que des séances de luminothérapie étaient très efficaces pour améliorer différents



problèmes de sommeil comme l'éveil matinal précoce, l'insomnie et les

13

difficultés d'endormissement .



- Tôt, tu te coucheras

On ne compte plus le nombre de recherches qui confirment le rôle du

14

sommeil comme élément régulateur et réparateur . En effet, pendant que nous dormons, nos défenses immunitaires se façonnent et des processus biochimiques de réparations se mettent en place. Ainsi, moins vous dormez, plus vous courez le risque de contracter un rhume ou une

15

grippe , alors... dormez maintenant !

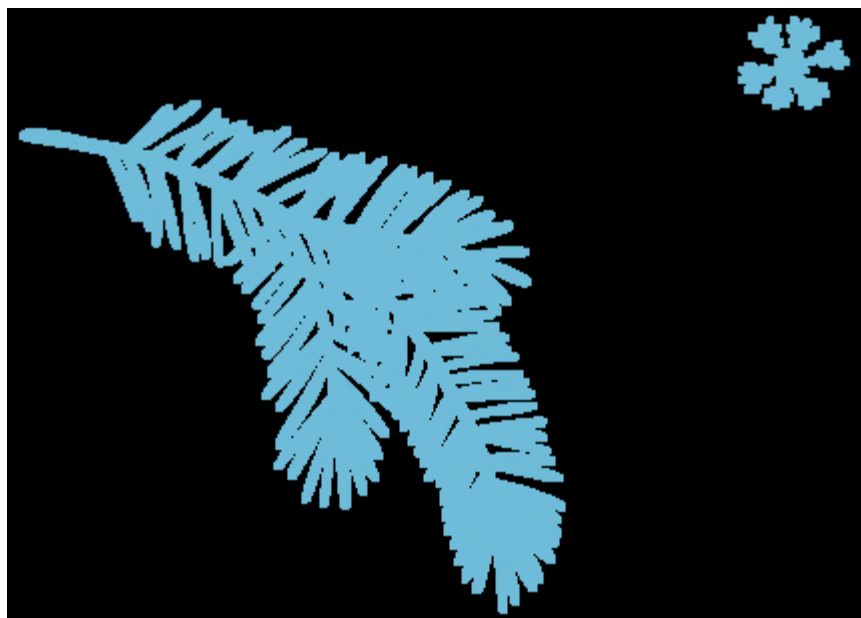
- Une bouillotte, tu achèteras



**Glisser une bouillotte bien chaude sous sa couette quelques minutes avant le coucher réchauffe les draps et favorise l'endormissement. Nos grands-mères avaient raison !**

**La bouillotte peut aussi s'utiliser pour réchauffer des parties du corps, en effet, elle ramène le sang sur la zone où on l'applique. Par exemple : l'utiliser sur les reins va stimuler leur fonctionnement, il en est de même pour le foie.**

**Attention : jamais sur le cœur et la tête, ni sur l'estomac en cas d'ulcère et jamais en cas d'hépatite.**







La trousse à pharmacie

DE L'HIVER

Les plantes médicinales





Ail

Nom latin : *Allium sativum*

Famille : Liliacées

Description botanique : bulbe blanc ou rose-mauve enveloppé d'une membrane, surmonté d'une tige

verte qui fleurit en bouquet, mesurant jusqu'à 70 cm

de haut. Les fleurs sont blanches, regroupées en



ombelle et entourées d'une spathe en pointe. Les

feuilles du bas sont pointues et les feuilles caulinaires plates.

Habitat : plante sauvage et cultivée sous tous les climats

Partie(s) utilisée(s) : plante entière, surtout bulbe Propriétés médicinales

Antiviral, antibactérien, antibiotique sélectif, antiparasitaire, antifongique, immunostimulant.

Hypotenseur, anticoagulant, antiagrégant plaquettaire, hypocholestérolémiant, cardiotonique, expectorant/mucolytique.

Anticancer, tonique thyroïdien, chélateur, hépatoprotecteur, cholagogue, hypoglycémiant.

Pour un adulte

(par jour)

Teinture mère alcoolique

5 à 30 gouttes

Teinture mère vinaigrée

7 à 33 gouttes



Quelques usages d'intérêt

IMMUNITAIRE :



- Infections bactériennes, virales, fongiques, parasites
- VIH et sida (augmentation de l'activité des globules blancs)
- Cancers et tumeurs malignes

#### **RESPIRATOIRE :**

- Bronchite, asthme, pneumonie
- Coqueluche, grippe

#### **ORL :**

- Otite/maux d'oreille
- Maux de gorge, laryngite, amygdalite

#### **Principes actifs :**

- Composés soufrés (alliine, alliicine, ajoène)
- Huiles essentielles
- Enzymes : alliinases
- Acides aminés : cystéine, arginine, glutathion, méthionine
- Phytostérols, saponines, acides, flavonoïdes

#### **Effets secondaires possibles :**

- Mauvaise haleine et/ou odeur corporelle
- Troubles digestifs : brûlure, irritation, nausée, diarrhée, éructation, dyspepsie, constipation et hausse du taux de certaines enzymes hépatiques
- Hémorragie
- Hypotension, lipothymie, fatigue
- Risque d'AVC
- Réactions allergiques



• En application topique : dermatose, eczéma, brûlure, pustule, ulcère  
Contre-indications :

- Terrains allergiques
- Problèmes de coagulation
- Grossesse et

allaitement

- Pertes sanguines
- Avant une chirurgie
- Irritation/inflammation du côlon
- Reflux gastrique
- Hyper et hypothyroïdie
- Hypoglycémie
- Diabète type 1

Interactions médicamenteuses :

- Anticoagulants et plantes anticoagulantes
- Antiplaquettaires
- Thrombolytiques
- Héparines
- Anovulants
- Antirejets
- Médicaments métabolisés par le cytochrome P450
- Antirétroviraux
- Chlorzoxazone
- Hypotenseurs



- Hypcholestérolémiaants
- Insuline
- Certains tests : pression sanguine, cholestérol, INR et TP, tests cardiaques, etc.



## Échinacée

Nom latin : *Echinacea purpurea* et *Echinacea angustifolia*

Famille : Astéracées

Description botanique : *E. Purpurea* : jusqu'à 1,50 m de haut. Plants hauts et forts ; racine en faisceaux ; fleurs pourpres, larges, lancéolées, 13 à 20 cm de



**longueur. E. Angustifolia : 30 à 40 cm de haut. Plants courts, frêles ; fleurs moins retombantes ; racine**

**pivotante. Fleurs rose foncé, étroites, lancéolées.**

**Graines longues, fines, pointues ; tiges ligneuses.**

**Habitat : espèces originaires d'Amérique du Nord Partie(s) utilisée(s) : racines (avec l'Echinacea purpurea on utilisera aussi les fleurs)**

### **Propriétés médicinales**

**Immunostimulant, antitumoral, anti-infectieux, antiseptique, antifongique, antiviral, anti-inflammatoire, diaphorétique, décongestionnant lymphatique et altératif sang/lymphe, antiscrofuleux/antifuroncle, cicatrisant/vulnérable, protecteur du collagène.cholagogue, hypoglycémiant.**



**Pour un adulte**

**(2 à 4 fois par jour)**

**Tisane/décoction**

**1 cuillerée. à café par tasse**

**Teinture mère alcoolique**

**5 à 10 gouttes**

**Teinture mère vinaigrée**



**7 à 10 gouttes**

**Glycéré**

**10 à 40 gouttes**

**Quelques usages d'intérêt**

**IMMUNITAIRE :**

- Infections virales et bactériennes
- En tant que symptôme de fond : fatigue générale, surmenage, asthénie, léthargie

- Stagnation lymphatique (furoncles, teint gris, etc.)

**TÉGUMENTAIRE :**

- Furoncles rouges
- Toutes plaies et infections de la peau
- Teint « gris »

**Principes actifs :**

- Alkylamides (isobutylamides), polysaccharides (glycoprotéine, inuline), composés phénoliques (acide chicorique, échinacoside)
- Polyacétylènes, huiles essentielles, alcaloïdes pyrrolizidiniques non toxiques, flavonoïdes

**Effets secondaires possibles :**

- Troubles gastro-intestinaux (diarrhée, douleurs, nausées) : réduire les doses
  - Réactions allergiques possibles (avec les Astéracées)
  - Fièvre, maux de tête, étourdissements, brûlures d'estomac
  - En application topique : dermatose, eczéma, brûlure, pustule, ulcère
- Contre-indications :**
- Allergies aux Astéracées



- Antécédents d'asthme et d'allergies en général : à petites doses, avec prudence
- Maladies auto-immunes, maladies systémiques (sida...)
- Allaitement

#### **Interactions médicamenteuses :**

- Positive avec l'éconazole
- Inhibition du CYP 1A4 : augmentation de la concentration de café et de médicaments métabolisés par ces enzymes (cyclosporine, lovastatin, etc.)
- Attention : interférence avec immunosuppresseurs et corticostéroïdes Ginseng asiatique

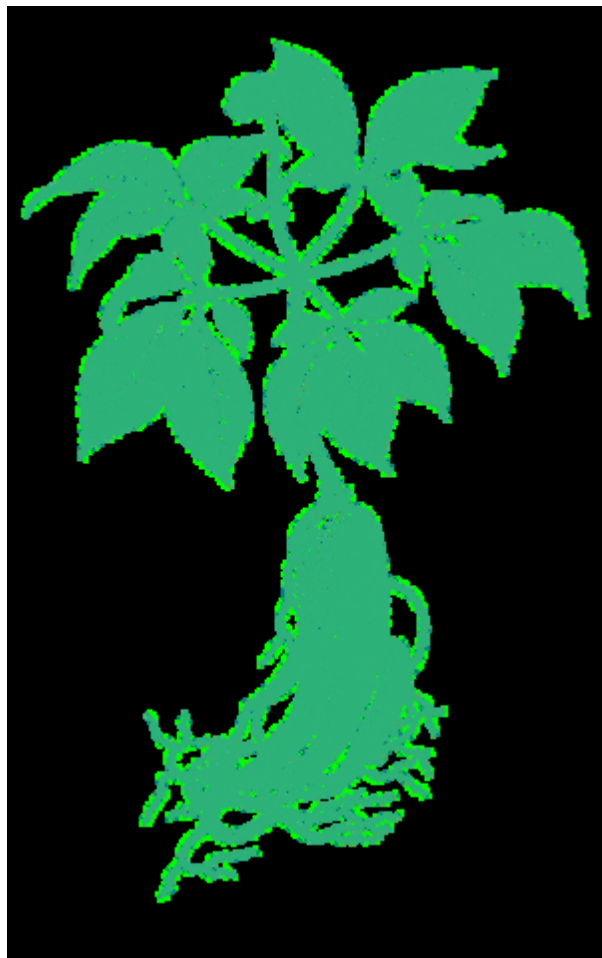
**Nom latin : Panax ginseng**

**Autres noms : ginseng blanc ou rouge**

**Famille : Araliacées**

**Description botanique : plante herbacée, vivace de 30 à 60 cm. Les feuilles sont composées, palmées et pourvues d'un long pétiole. Leur nombre varie selon l'âge de la plante. Les fleurs sont de petites ombelles sur un pédicule qui part du centre des**





feuilles. Les racines sont cylindriques, tubéreuses et charnues.

**Habitat :** originaire du nord de la Chine, de Russie et de Corée. Il est maintenant presque impossible de

trouver du ginseng sauvage en Asie.

**Partie(s) utilisée(s) :** racine

**Propriétés médicinales**

Adaptogène, tonique (pour les personnes âgées),



**grand tonique du qi, stimulant, glycémiorégulateur,  
stimulant du système nerveux central.**

**Tranquillisant, anti-inflammatoire,  
antihistaminique, hypotenseur/antihypertenseur.**

**Pour un adulte**

**(par jour)**

**Teintue mère alcoolique**

**10 à 75 gouttes**

**Décoction**

**1 à 9 grammes par jour**

**Quelques usages d'intérêt**

**IMMUNITAIRE :**



- **Toutes les infections**

**REPRODUCTEUR :**

- **Dysfonction sexuelle**
- **Manque de libido**
- **Ménopause**



- **Diabète**

## **NERVEUX :**

- **Perte de mémoire**
- **Fatigue chronique**
- **Surmenage**
- **Manque de concentration**

## **Principes actifs :**

- **Saponosides triterpéniques**
- **Phytostérols**
- **Composés phénoliques**
- **Panaxan A, B, C, D, E**
- **Ginsén S-IA et S-IIA**
- **Polysaccharides**
- **Hétéropolysaccharides**
- **Sucres, lipides, acides aminés, minéraux...**

## **Effets secondaires possibles :**

- **Palpitations s'il est utilisé avec d'autres excitants.**
- **Utilisation à long terme : éruptions cutanées ou taches cutanées, démangeaisons, diarrhée, mal de gorge, perte d'appétit, excitabilité, anxiété, dépression ou insomnie, maux de tête, fièvre, vertiges, anomalies de la pression artérielle (augmentations ou diminutions), douleurs à la poitrine, menstruations difficiles, palpitations cardiaques, accélération du rythme cardiaque, gonflement des jambes, nausées/vomissements**

**ou épisodes maniaques chez les personnes bipolaires.**

- **Le ginseng pourrait abaisser le taux de sucre dans le sang. La**



**prudence est recommandée en cas de diabète ou d'hypoglycémie.**

- **Saignements de nez, saignements vaginaux (rares).**
  - **Sensibilité mammaire, perte de menstruations, saignements vaginaux après la ménopause, gonflements mammaires chez l'homme, difficultés à développer ou à maintenir une érection ou baisse de la « réactivité sexuelle ».**
  - **Symptômes maniaques (rare)**
  - **Augmentation des caractères sexuels mâles chez la femme. (rare)**
- Contre-indications :**
- **Il est déconseillé de le prendre durant la grossesse.**

**En Chine, on déconseille de prendre du ginseng (surtout le rouge) lorsqu'il y a trop de chaleur dans le corps (par exemple en cas d'inflammation aiguë ou de fièvre).**

**Interactions médicamenteuses :**

- **Anticoagulants et plantes anticoagulantes**
- **Antidiabétique**
- **Certains antidépresseurs**
- **Hypo et hypertenseurs**
- **Les médicaments utilisant le cytochrome P450**
- **Certains analgésiques**
- **Certains sédatifs**
- **Métronidazole (Flagyl®)**
- **Disulfirame (Antabuse®)**

ym

**Nom latin : Thymus vulgaris**

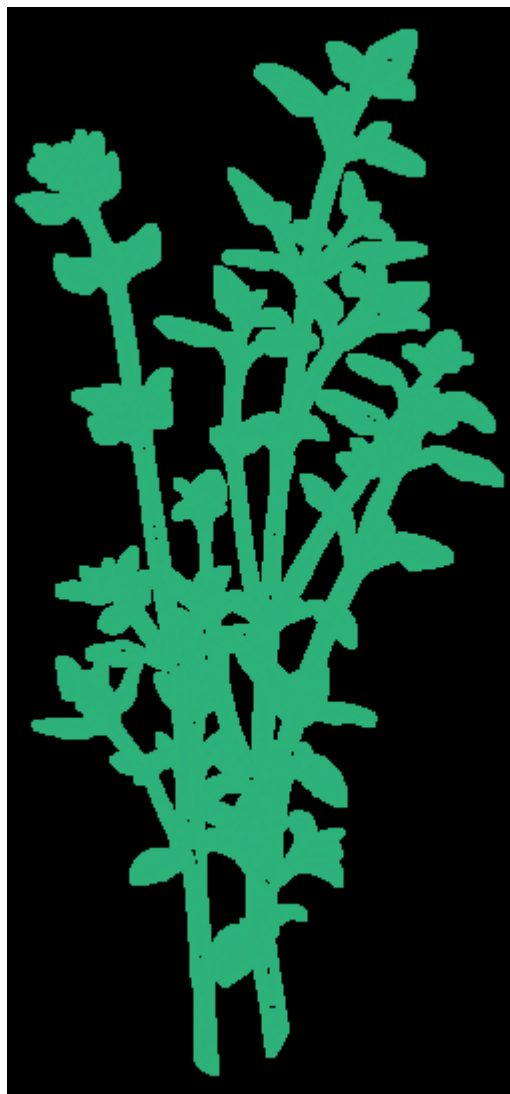
**Famille : Lamiacées**

**Description botanique : sous-arbrisseau de 10 à 30 cm de hauteur**



aux racines solides, ligneuses et aux tiges herbacées au sommet, ramifiées, compactes et basses.

Ses feuilles sont petites, persistantes, vert au-dessus et gris sur le dessous ; opposées,



ovales. Les fleurs sont petites, blanches à roses, en glomérules.



**Habitat :** on la retrouve à l'état sauvage en Europe, jusqu'à 1 500 m d'altitude.

**Partie(s) utilisée(s) :** feuilles, sommités fleuries **Propriétés médicinales**

Antispasmodique, antibiotique/antibactérien,  
antifongique,  
antiallergique, anti-inflammatoire, antioxydant,  
mucolytique, expectorant, carminatif/stimulant  
digestif (apéritif, stomachique), stimulant et tonique général.  
Emménagogue, diaphorétique chaud, rubéfiant  
(circulation périphérique).

**Pour un adulte**

**(2 à 3 fois par jour)**

**Tisane / décoction**

**½ cuillerée à café**

**par tasse**

**Teinture mère alcoolique**

**5 à 20 gouttes**

**Teinture mère vinaigrée**

**10 à 30 gouttes**

**Glycéré**

**20 à 30 gouttes**







**Quelques usages d'intérêt**

**IMMUNITAIRE :**

- Toutes les infections

**RESPIRATOIRE :**

- Toutes inflammations des voies respiratoires

(bronchite, toux...)

- Coqueluche
- Rhume
- Sinusite
- Asthme

**ORL :**

- Laryngites, amygdalites
- Aphtes

**Principes actifs :**

- Huiles essentielles, dont phénols (thymol, carvacrol), monoterpènes (paracymène, gamma-terpinène), et monoterpénols (linalol, 1,8 cinéol)
- Flavonoïdes (flavones, flavonols)
- Acides phénols (rosmarinique, caféique, chlorogénique)



- Composés biphényliques

- Tanins, phytostérols, minéraux, vitamines, acides aminés Effets secondaires possibles :

- Troubles gastro-

intestinaux

- Réactions allergiques aux Lamiacées



- Irritations cutanées chez les personnes sensibles

- L'huile de thym serait toxique

Contre-indications :

- Grossesse (effet emménagogue)

- Allergie aux Lamiacées

- Troubles de la thyroïde



## Interactions médicamenteuses :

•Anticoagulants et antiplaquettaires

## Lapacho

Nom latin : *Tabebuia avellanedae/impetiginosa*

Autres noms : Pau d'Arco (*Tabebuia avellanedae*), lapacho (*Tabebuia impetiginosa*)

Famille : Araliacées

Description botanique : arbre mesurant jusqu'à 50 m de haut et 3 m de diamètre aux fleurs roses à sépales en trompette, aux feuilles persistantes, ligneuses, vert foncé et épaisses.

Habitat : sols riches et humides des forêts tropicales Partie(s) utilisée(s) : écorce interne (liber) Propriétés médicinales

Immunostimulant, immunomodulant, antitumoral, antifongique, antibiotique, antiparasitaire, antimicrobien, altératif du système lymphatique et sanguin, laxatif, diurétique, anticoagulant, astringent.



Pour un adulte

(2 à 3 fois par jour)



## **Tisane /décoction**

**1 cuillerée à café par tasse**

## **Teinture mère alcoolique**

**5 à 30 gouttes**

## **Teinture mère vinaigrée**

**7 à 30 gouttes**

## **Quelques usages d'intérêt**

### **IMMUNITAIRE :**

- Infections gastro-intestinales, respiratoires et cutanées
- Infections à levure • Inflammation
- Fatigue chronique
- Tumeurs, leucémie, cancer
- Herpès

### **URINAIRE :**

- Cystite
- Néphrite
- Prostatite
- Troubles inflammatoires du système immunitaire

### **DIGESTIF :**

- Infections gastro-intestinales
- Parasites, candidose
- Diarrhée
- Ulcère



## **Principes actifs :**

- **Quinones (naphtoquinones, lapachol, furonaphtoquinones, anthraquinones)**
- **Flavonoïdes (quercétine)**
- **Acide phénol**
- **Diterpènes**

**Effets secondaires possibles (lors d'une prise en interne et à forte dose : plus de 4 g de plante par jour) :**

- **Nausée**
- **Vomissements**
- **Étourdissements**
- **Diarrhée**
- **Anémie**
- **Risque de saignements**

**Contre-indications : • Grossesse (abortif, tératogène)**

- **Troubles de la coagulation**
- **Avant une opération**
- **Interdite en cas de transplantation**

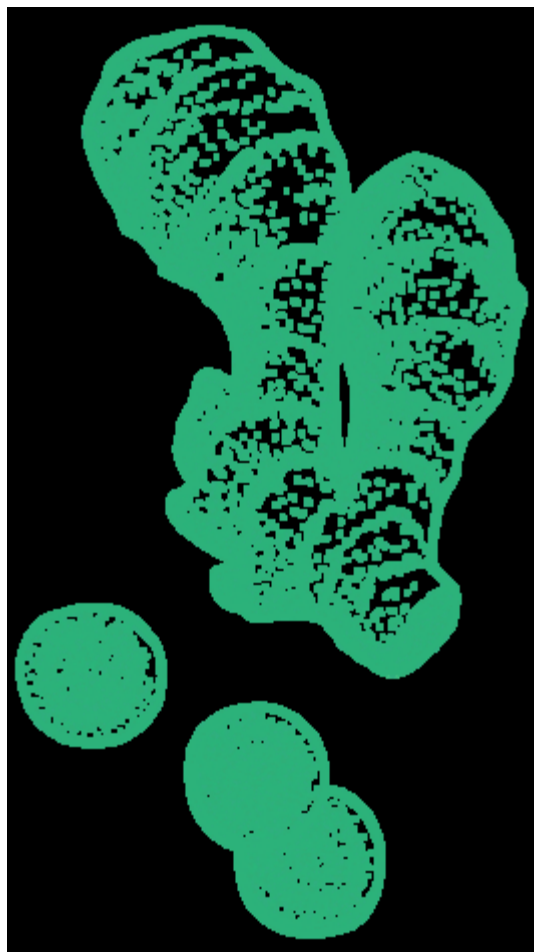
## **Interactions**

**médicamenteuses :**

- **Anticoagulants**
- **Antiplaquettaires**
- **Cyclosporine**
- **Corticostéroïdes**



- Tous les tests qui mesurent la coagulation sanguine



Gingembre

Nom latin : *Zingiber officinale*

Famille : Zingibéracées

Description botanique : plante vivace qui mesure jusqu'à 1,30 m de hauteur. Ses tiges annuelles

ressemblent à des roseaux. Les feuilles sont alternes, lancéolées et entières de 12,5 cm à 30 cm de long et de 2,5 cm de large. Les fleurs sont en épis terminaux, de couleur mauve-vert ou jaunâtres, elles ont la forme de grandes lèvres violettes avec des marques jaunes. La



plante possède des rhizomes et des racines.

Habitat : sols riches et humides des forêts tropicales  
utilisée(s) : rhizome

### Propriétés médicinales

Immunostimulant, immunomodulant, antitumoral, antifongique, antibiotique, antiparasitaire, antimicrobien, altératif du système lymphatique et sanguin, laxatif, diurétique, anticoagulant, astringent.



Pour un adulte

(1 à 4 fois par jour)

Tisane / décoction

1 cuillerée à café par tasse (poudre)

1 cuillerée à soupe par tasse (racine)

Teinture mère alcoolique

5 à 20 gouttes

Quelques usages d'intérêt

**IMMUNITAIRE :**



- Infections gastro-intestinales, respiratoires et cutanées
- Infections à levure
- Inflammation
- Fatigue chronique
- Tumeur, leucémie, cancer
- Herpès

#### URINAIRE :

- Cystite
- Néphrite
- Prostatite
- Troubles inflammatoires du système immunitaire

#### DIGESTIF :

- Infections gastro-intestinales
- Parasites, candidose
- Diarrhée
- Ulcères

#### Principes actifs :

- Quinones (naphtoquinones lapachol, furonaphtoquinones, anthraquinones)
- Flavonoïdes (quercétine)
- Acide phénol
- Diterpènes

Effets secondaires possibles (lors d'une prise en interne et à forte dose : plus de 4 g de plante par jour) :



- Peut irriter la peau

#### **Contre-indications :**

- Ulcères de l'estomac
- Herpès
- Calculs biliaires
- Grossesse : éviter le gingembre sec en grandes doses. En dose modérée, le gingembre frais peut être utilisé contre les nausées (2 g de gingembre séché ou 10 g de gingembre frais par jour, en doses divisées)
- Ménopause

#### **Interactions médicamenteuses :**

- Bien qu'aucun cas n'ait été signalé, il est théoriquement possible que le gingembre contribue à augmenter l'effet des médicaments anticoagulants (warfarine et acide acétylsalicylique, par exemple) et d'autres plantes ou suppléments qui éclaircissent le sang et inhibent la coagulation.





**Huile essentielle**

**Eucalyptus radié**

**Nom latin : Eucalyptus radiata**

**Partie(s) utilisée(s) : feuilles**

**Propriétés médicinales**

**Anti-infectieux, antibactérien ++, antiviral + + +, anticatarrhal, expectorant + + + +, anti-inflammatoire.**

**En cas de grippe ou**

**d'infection ORL (6 ans et +)**



**Par voie orale : 2 gouttes pures sous la langue,**

**4 fois par jour pendant 2 jours.**

**En inhalation : mettre 1 goutte sur un mouchoir et  
prendre deux grandes inspirations, 4 à 6 fois par jour.**

**Quelques usages d'intérêt**

**USAGES :**

- **Infections respiratoires (préventif ou curatif) : bronchite, rhinite**



**(dont rhinite allergique), sinusite...**

- **Otite**
- **Infections virales**
- **Toux « grasse »**
- **Acné**
- **Asthénie, frilosité**

**VOIES DE PRÉDILECTION :**

- **Cutanée + + +**
- **Bain + + +**
- **Diffusion + + +**



- Inhalation + + +
- Olfaction + +
- Orale +

### **Principes actifs :**

- Monoterpènes (8 %) : alpha-pinène (3,75 %), beta-pinène (1 %), myrcène (2 %)
- Monoterpénols (20 %) : linalol (0,4 %), bornéol, isoterpinéol -4 (2 %), géraniol (2,6 %), (-)-

alpha-terpinéol (14 %) Monoterpénals (8 %) : myrténal, citronellal, géraniol, néral

- Oxydes terp. : 1,8-cinéole (62-72 %), un époxycyclomonoterpène, caryophyllène, oxyde
- Contre-indications et précautions d'emploi : • Tenir hors de portée des jeunes enfants.

- Déconseillé dans les trois premiers mois de la grossesse.
- Déconseillé aux enfants de moins de 3 mois.

### **Huile essentielle**

#### **Ravintsara**

**Nom latin : Cinnamomum camphora cineoliferum**

**Partie(s) utilisée(s) : feuilles**





### Propriétés médicinales

**Antiviral exceptionnel + + + + , stimulant immunitaire**

**+ + + , anticatarrhal, expectorant + + + , antibactérien,**



**anti-infectieux + + + , décontractant musculaire + + ,  
antidouleur, antispasmodique + + , favorise le  
drainage lymphatique + + , positivant, neurotonique  
+ + +**

**En cas de gripp**

**ou d'infection ORL**

**(6 ans et + )**

**Par voie cutanée :**

**3 à 4 gouttes à répartir dans le bas du dos,**

**le long de la colonne vertébrale et sur le thorax.**

**Répétez 5 fois par jour maximum,**

**jusqu'à amélioration.**

**ImmunoBoost**

**(3 ans et + ) et en cas de fatigue**

**Par voie cutanée :**

**déposez 2 gouttes par poignet et respirez profondément, une fois  
par jour, pendant les périodes à risques.**

**Faites une semaine de pause toutes les trois semaines.**







## Quelques usages d'intérêt

### USAGES :

- Infections ORL et pulmonaires : rhinopharyngite, grippe + + +  
+, sinusite, bronchite, coqueluche...
- Hépatite virale, entérite virale
- Herpès +, zona + + + +, zona ophtalmique + + +, varicelle,  
typhus exanthématique
- Mononucléose infectieuse
- Insomnie + + + +
- Fatigue musculaire
- Déficience immunitaire grave (sida)

### VOIES DE PRÉDILECTION :

- Cutanée + + +
- Orale +
- Diffusion +
- Inhalation

### Principes actifs :

- Monoterpènes : alpha-pinène, — -pinène (% élevé)  
Sesquiterpènes : bêta-caryophyllène Monoterpénols : (-)-alpha-  
terpinéol
- Esters terpéniques : acétate de terpényle
- Oxydes terpéniques : 1,8-cinéole (majoritaire)

Contre-indications et précautions d'emploi : • Tenir hors de portée des jeunes enfants.



- Déconseillé dans les trois premiers mois de la grossesse.
- Déconseillé aux enfants de moins de 3 mois.
- Veiller à demander un avis médical avant l'utilisation de l'huile essentielle de ravintsara pour les personnes asthmatiques et les personnes épileptiques en raison du risque épileptogène à forte dose.

## che santé

### Calmer son rhume

#### Axes de travail

Recommandations (pour un adulte, dès les premiers symptômes)

#### Alimentation

Éviter les produits laitiers, le sucre, la farine blanche et autres aliments inflammatoires.

Consommer : ail, oignon, raifort, poivre de Cayenne, curry, bouillon de poulet.

Boire beaucoup d'eau et du jus d'ananas.

#### Nutrithérapie

Vitamine C (forme acide L-ascorbique) : 500 mg de 4 à 8 fois par jour, boire énormément.

Zinc : laisser fondre dans la bouche 1 pastille (13 mg de zinc) toutes les 2 heures, dès les premiers symptômes.

#### Herboristerie



**Ail : 2 à 10 gousses par jour (pas toutes en même temps) Astuce : la meilleure façon de prendre de l'ail cru**

- 1. Écraser l'ail le plus possible (au presse-ail).**
- 2. Mettre l'ail dans un verre d'eau tiède (pas bouillante).**
- 3. Ajouter du miel (et quelques gouttes d'huile essentielle).**
- 4. Boire et mâcher les petits morceaux solides restants.**

**Échinacée en teinture mère : prendre 10 gouttes, 4 fois par jour**

## **Aromathérapie**

**Réaliser le mélange suivant :**

- 40 gouttes d'Eucalyptus radiata (eucalyptus radié)**
- 20 gouttes de Lavandula angustifolia (lavande vraie)**
- 30 gouttes de Melaleuca quinquenervia cineolifera (niaouli)**
- 15 ml d'huile d'amande douce**

**Posologie :**

- Instiller une goutte de ce mélange dans chaque narine, 3 fois par jour.**
- Masser les poignets avec 5 gouttes du mélange, 5 fois par jour.**

## **Hygiène de vie**

**Pratiquer un nettoyage du nez au lota (petit appareil servant à verser de l'eau dans le nez pour la faire passer d'une narine à l'autre).**



## **☐che santé**

### **Calmer une gastro-entérite**

#### **Axes de travail**

**Recommandations (pour un adulte, dès les**

**premiers sym**

**ptômes)**

#### **Alimentation**

**Éviter les produits laitiers, le sucre, la farine blanche et autres aliments inflammatoires.**

**Consommer : carotte, eau de riz, gelée de myrtilles, bananes, caroube.**

#### **Nutrithérapie**

**Charbon actif : 2 capsules de 300 mg, 2 à 3 fois par jour pendant 1 mois**

#### **Herboristerie**

**Ail : 2 à 10 gousses par jour (pas toutes en même temps, voir les conseils page précédente)**

**Lapacho en teinture mère : 15 gouttes, 3 fois par jour**  
**Aromathérapie**

**Réaliser le mélange suivant :**

- 10 gouttes d'huile essentielle d'Ocimum basilicum**  
**(basilic exotique)**



- 10 gouttes d'huile essentielle de *Mentha x piperita* (menthe poivrée)

- 10 gouttes d'huile essentielle de *Cymbopogon*

*martinii* (palmarosa)

- 10 gouttes d'huile essentielle d'*Eucalyptus citriodora* (eucalyptus citronné)

- 10 ml d'huile d'amande douce

Posologie : 5 gouttes en massage sur le ventre, 5 fois par jour

che santé

Calmer une pharyngite/laryngite

Axes de travail

Recommandations (pour un adulte, dès les

premiers sym

ptômes)

Alimentation

Éviter les produits laitiers, le sucre, la farine blanche et autres aliments inflammatoires.

Boire 2 litres d'eau par jour s'avère être un remède efficace et peu coûteux pour tous les problèmes OR.

Consommer : ail, oignon, miel, aliments riches en chlorophylle.

Nutrithérapie

Propolis d'abeille : 500 mg, 3 fois par jour



**Vitamine C (forme acide L-ascorbique) : 500 mg de 4 à 8**

**fois par jour, boire énormément.**

## **Herboristerie**

**Gargarismes d'orme rouge : 3 à 4 fois par jour Échinacée en  
teinture mère : prendre 10 gouttes, 4 fois par jour**

## **Aromathérapie**

**Réaliser le mélange suivant :**

- **100 gouttes d'huile essentielle de Cymbopogon**

**martinii (palmarosa)**

- **60 gouttes d'huile essentielle d'Origanum compactum**

**(origan compact)**

- **40 gouttes d'huile essentielle de Mentha x piperita (menthe  
poivrée)**

**Posologie :**

**Voie orale : les deux premières heures : une goutte du mélange  
dans ½ cuillerée à café de miel toutes les 15**

**minutes**

**Ensuite : 2 gouttes du mélange dans ½ cuillerée à café de miel**

- **Jour 1 : toutes les heures (maximum : 40 gouttes/jour)**

- **Jours 2-3 : toutes les 2 heures (maximum : 40**

**gouttes/jour)**

- **Jours 3-7 : toutes les 4 heures (maximum : 40**

**gouttes/jour)**



## **Recette**

### **Miel immunitaire**

- Le jus d'un citron
  - 1 c. à c. de curcuma
  - ½ c. à c. de piment de Cayenne
  - 1 c. à c. de gingembre haché
  - 2 c. à s. de miel cru
  - 1 grosse gousse d'ail écrasée
  - 30 gouttes de teinture mère d'échinacée
1. Mettez tous les ingrédients dans un petit bol et agitez bien. Conservez au réfrigérateur.
  2. Ajoutez 2 cuillerées à café à votre smoothie quotidien.

## **Recette**

### **Immuno-boost (teinture)**

- 1 portion de feuilles d'ortie séchées
- 1 portion de fleurs de calendula séchées
- ½ portion de racine de ginseng en poudre
- ½ portion de racine d'échinacée
- ½ portion de fleurs de sureau séchées

**\*Le pot Mason est un contenant alimentaire en verre avec un couvercle à vis en métal, il tient son nom de son inventeur, l'Américain John Landis Mason.**



**1. Remplissez un tiers du volume d'un large pot Mason\* (environ 500 ml) avec les herbes séchées. Remplissez ensuite complètement le pot avec de la vodka de grande qualité.**

**2. Laissez infuser pendant 4 à 6 semaines en remuant quotidiennement.**

**Passé ce temps, filtrez le mélange à l'aide d'une gaze stérile et d'une passoire.**

**Utilisation suggérée à l'apparition soudaine des premiers symptômes, prenez 20 gouttes de la teinture toutes les 30 minutes jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.**

**Contre-indications ne pas utiliser chez l'enfant, si vous êtes enceinte, allaitante, si vous prenez des médicaments ou souffrez d'un trouble de santé particulier.**

**Se préparer au printemps**

**La fin de l'hiver est propice aux changements de température et d'énergie.**

**Cette transition est idéale pour commencer à préparer son corps au printemps.**

**En effet, avec le printemps et la floraison arrivent aussi les allergies saisonnières.**

**L'impact des allergies a grandement augmenté en Occident durant les vingt à trente dernières années. Cette augmentation est tellement préoccupante qu'il s'agit maintenant d'un véritable problème de santé publique. D'ailleurs l'OMS**

**(Organisation mondiale de la santé) classe aujourd'hui les maladies allergiques au 4e rang des maladies chroniques. En France, selon le ministère des Solidarités et de la Santé, des millions de Français sont soumis aux conséquences d'une allergie aux pollens, soit 20 % des enfants de plus de 9 ans et 30 % des adultes.**

***Les allergies sont un trouble fréquemment travaillé en naturopathie. Pour cela, on***



*intervient à plusieurs niveaux :*

- Le terrain : un travail global sur l'hygiène de vie, important pour équilibrer le corps au complet ; il passe principalement par l'alimentation.
- La prévention : un travail en amont de la période des allergies qui prépare le corps ;
- Le symptomatique : un travail sur les symptômes du trouble quand il est déjà présent.

Tout au long de ce livre, nous travaillons sur le terrain. En hiver, nous allons mettre l'accent sur la prévention afin de donner au corps ce dont il a besoin pour éviter que le trouble n'apparaisse.

## Comprendre la réaction allergique

L'allergie est une réponse anormale, inadaptée et exagérée du système



immunitaire suite à des contacts répétés avec des substances reconnues comme étrangères à l'organisme (communément appelées « allergènes »).

L'origine des allergies est multifactorielle, mais selon l'European Federation of Allergy and Airways Diseases Patients Associations, trois facteurs semblent cependant jouer un rôle important :

- La prédisposition génétique
- L'exposition précoce aux allergènes
- L'exposition aux adjuvants, virus et bactéries

*Le mécanisme conduisant au développement d'une allergie se réalise en deux*

*phases :*

- Une phase initiale de « sensibilisation » asymptomatique



(premier contact avec l'allergène) : l'allergène est ainsi reconnu et considéré comme une substance dangereuse par certaines cellules du système immunitaire présentes au niveau de la peau et des muqueuses. À ce moment, elles vont le mémoriser et se préparer à le reconnaître et à l'attaquer s'il se présente une nouvelle fois.

- Une seconde phase de « réaction allergique » symptomatique (ressentie à partir du deuxième contact) : l'allergène est déjà connu par le corps. Un simple contact va ainsi lancer la réaction allergique avec la libération de l'histamine et de médiateurs de l'inflammation.

Comment prévenir les allergies printanières pendant l'hiver ?

Ce protocole est à mettre en place entre 3 semaines et 1 mois avant le début des allergies saisonnières.

Alimentation :

- Consommer 2 à 4 œufs de caille par jour : l'ovomucoïde, que l'on retrouve dans l'albumen de l'œuf de caille, est un puissant inhibiteur de la trypsine humaine. Ce composé est très important dans la réaction



16

allergique .

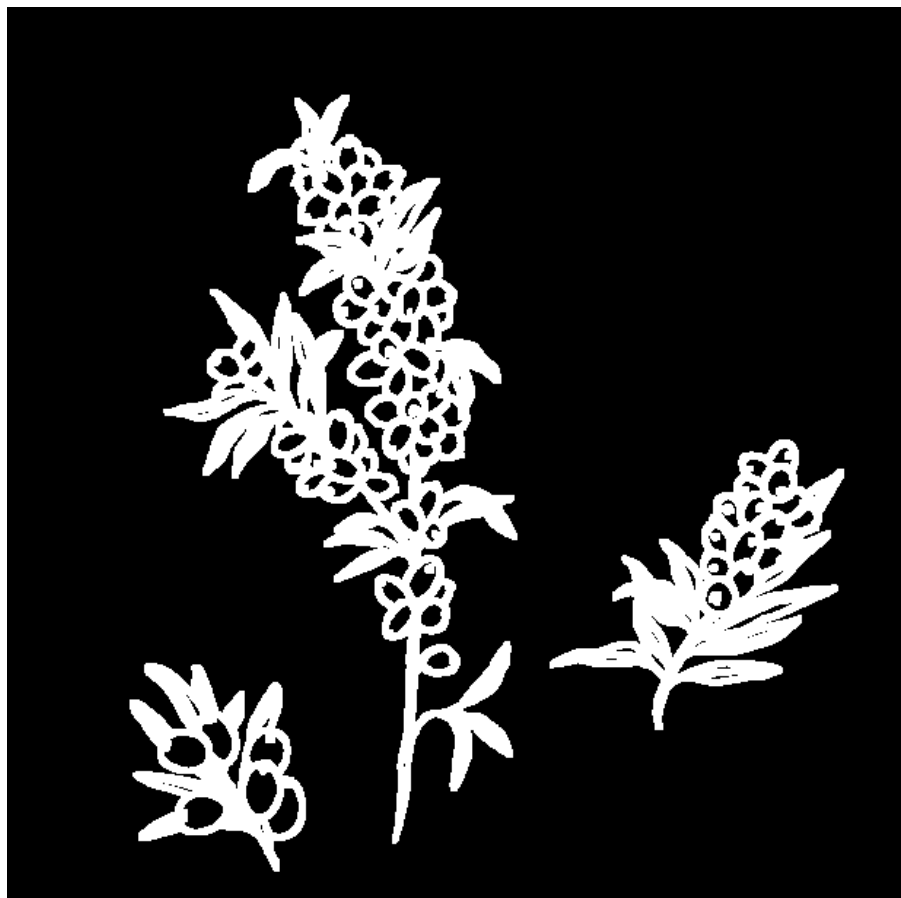
- Boire de l'eau minérale, riche en calcium et magnésium.
- Manger beaucoup de fruits et de légumes frais, des algues et de l'huile de colza, de noix et de chanvre.



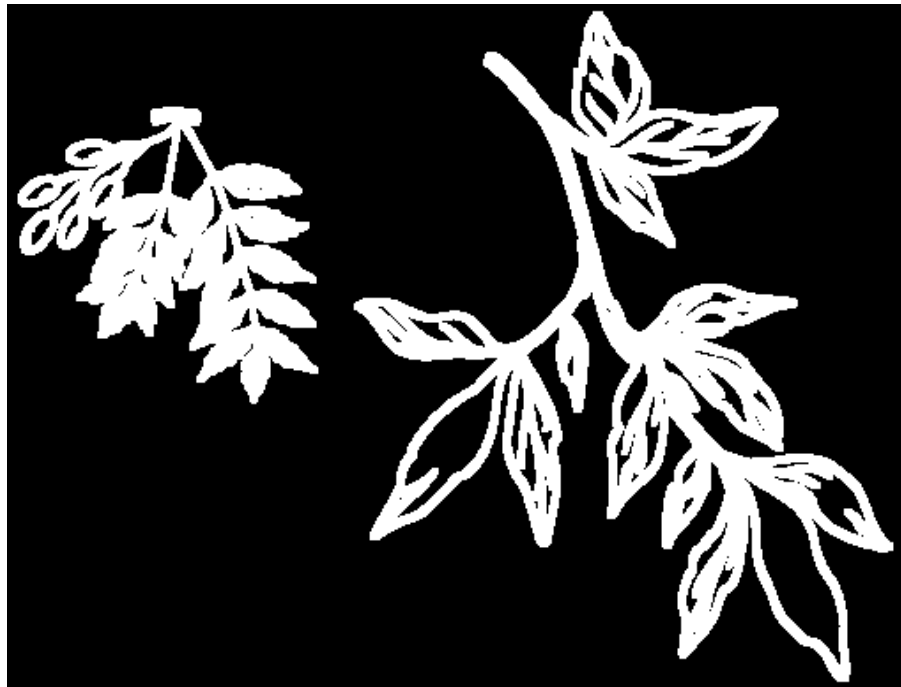
## Herboristerie :

- Préparer 1 litre de tisane d'ortie avec 5 cuillerées à café d'ortie.

Consommer cette boisson quotidiennement.







## Le printemps

### Le printemps et ses défis en naturopathie

**Après une saison rude pour notre système immunitaire, place au printemps !**

**Cette saison est elle aussi riche en défis. Elle représente le réveil de la nature et correspond à une énergie nouvelle. Pourtant, après l'hiver, les corps sont souvent fatigués, physiquement et/ou mentalement, c'est pourquoi il va être important de les revitaliser et de les aider à vivre cette nouvelle saison pour en profiter au maximum.**

**Parmi les challenges, nous allons retrouver les allergies saisonnières. Nous avons vu comment s'y préparer dès la fin de l'hiver. Au printemps, il sera bon d'accentuer le travail et d'aller encore plus loin avec une supplémentation adaptée. Par exemple, il sera possible d'utiliser un flavonoïde : la quercétine.**

**Les flavonoïdes sont les composés qui donnent la couleur aux végétaux (fleurs, fruits, légumes) ; ces pigments naturellement**



présents dans les végétaux possèdent de nombreux effets bénéfiques pour l'organisme. Ainsi la quercétine est très bénéfique pour réduire les réactions allergiques, le risque d'asthme et l'inflammation.

En médecine traditionnelle chinoise, le printemps est la saison du foie (je rappelle que la naturopathie utilise ses principes). Ainsi, s'il vous arrive de vous sentir barbouillé, d'avoir le teint terne, l'haleine chargée ou le sommeil agité, c'est peut-être les signes que votre foie a besoin d'un peu d'amour et donc d'une cure « détox ». Ainsi, si vous n'êtes pas enceinte ou allaitante et que vous ne souffrez pas de maladie, c'est la saison idéale pour prendre soin de votre foie.

En naturopathie, le printemps se prépare en hiver. Une fois entré dans la saison, les défis que la naturopathie va devoir relever sont les suivants :

- Optimiser le système immunitaire pour éviter les allergies
- Travailler sur le foie
- Soigner les diverses affections saisonnières
- Préparer l'arrivée de l'été

Pourquoi et comment optimiser son **c**□ps

Pour maintenir son homéostasie et rester en bonne santé, il va falloir aider notre corps en cette saison. Nous avons souvent l'impression que le passage du printemps est plus simple.

Effectivement, la luminosité augmente et elle s'accompagne d'une température de plus en plus clémente. Pourtant, certaines conditions vont attaquer et fatiguer le corps ; c'est ici que la naturopathie va entrer en jeu.

Les réactions allergiques

Sans revenir en détail sur le mécanisme des allergies (expliqué p. 94-95), retenir qu'il s'agit d'une réponse anormale, inadaptée et exagérée du système immunitaire. Ce « bug » aura de nombreuses



conséquences désagréables et épuisantes pour le corps comme :

- La rhinite allergique : il s'agit d'une inflammation de la muqueuse nasale suite à une sensibilisation par un antigène allergisant. Cette réaction immunitaire provoque la dilatation des vaisseaux sanguins ainsi que l'augmentation des sécrétions. Tout cela va provoquer l'apparition des symptômes de la rhinite allergique tels que :
- Les éternuements
- L'obstruction nasale
- L'écoulement nasal
- Les démangeaisons nasales



- L'asthme : il s'agit d'une affection respiratoire chronique caractérisée par une constriction des voies respiratoires. L'asthme se manifeste par des épisodes répétés ; les symptômes sont souvent les suivants :



- Sifflements
  - Essoufflement
  - Sensations de blocage de la poitrine ou oppression thoracique
  - Toux
- La conjonctivite allergique : il s'agit de l'inflammation de la conjonctive. C'est la membrane qui tapisse le devant de l'œil ainsi que la partie interne des paupières. Les principaux signes de la conjonctivite allergique sont :
- Un œil rouge
  - Un larmoiement
  - Un œdème des paupières
  - Des sécrétions avec paupières collées
  - Une démangeaison ou un prurit au niveau des paupières
- Évidemment, cette liste n'est pas exhaustive, il est possible d'avoir d'autres réactions. L'éviction de l'allergène est le traitement le plus efficace, ce qui n'est pas toujours possible. C'est pourquoi, en plus du travail de terrain commencé à la fin de l'hiver, il existe des recommandations naturelles pour ce genre de troubles. Nous en parlerons dans ce chapitre.

## Comprendre la dét

Les cures de détox ont gagné en popularité ces vingt dernières années.

Aujourd'hui, on entend tout et son contraire à ce sujet.  
L'argument « détox »

est aussi de plus en plus utilisé par les services marketing pour vendre certains produits censés aider à l'élimination des toxines... ce qui nuit fortement au concept.



Avant d'aller plus loin, je tiens à clarifier un point : je vais utiliser le terme

« cure détox » dans ce livre pour en faciliter la compréhension, pourtant, je ne suis pas adepte de cette formulation. Elle me semble trop connotée et mal adaptée. Comme le corps possède des mécanismes de détox et de protection très efficaces, je préfère parler d'une cure où l'on va « sursolliciter » les émonctoires pour les aider à évacuer les déchets métaboliques et les composés polluants. L'objectif est donc d'aider le corps à s'en débarrasser plus facilement.

*Prenons quelques exemples :*

- La goutte est associée à une incapacité du corps à éliminer correctement l'acide urique.
- Plusieurs troubles neurologiques sont dus à une accumulation de mercure et/ou d'autres métaux toxiques provenant de l'environnement.
- Les métaux lourds et les polluants organiques persistants (POP) ne sont pas aisément éliminés par ces voies métaboliques et tendent à s'accumuler dans les cellules de graisse.

Comme pour les allergies, la meilleure approche est d'éliminer la cause, mais ce n'est pas toujours chose simple ! C'est pourquoi, dans la majorité des cas, le fait de supporter les émonctoires avec des ingrédients détox facilite le retour à l'équilibre.

En cette saison, la naturopathie va vous aider à redynamiser votre organisme, le

« détoxifier » et calmer votre système immunitaire.

*C'est pour cela qu'on va travailler dans différentes directions pour :*

- Avoir une alimentation et un mode de vie antiallergique et détox
- Consommer des plantes médicinales adaptées à la saison





## Comprendre le rôle du foie

Le foie est un organe complexe et extrêmement important pour le corps. La naturopathie va souvent mettre l'accent sur cet organe, mais à quoi sert-il exactement ? Sur le plan anatomique, cet organe est formé en deux parties : il y a le lobe gauche (un tiers du volume) et le lobe droit (deux tiers du volume).

Ces deux parties sont séparées par ce que l'on nomme le ligament falciforme.

De plus, le foie pèse à lui seul en moyenne 1,5 kg ! Il est très vascularisé, principalement par l'artère hépatique (apport d'oxygène) et par la veine porte (apport de nutriments de l'intestin).

Si cet organe fait partie du système digestif, il possède plusieurs fonctions :

- La dégradation des substances toxiques
- La synthèse de la plupart des protéines du sang
- Le stockage et la répartition des nutriments issus de la digestion
- La production de la bile

Sans nous attarder sur l'ensemble des fonctions, prenons le temps de développer celle qui concerne la dégradation des substances toxiques, la détox dont nous parlions précédemment. Certains composés toxiques sont apportés au foie par la circulation sanguine. Son rôle est alors de transformer ces substances en de nouveaux produits non toxiques. Parmi ces nouveaux composés, certains sont lipophiles (solubles dans les graisses) et envoyés



vers la bile puis rejetés dans les intestins pour être éliminés dans les selles. D'autres produits de la dégradation sont hydrophytes (solubles dans l'eau) et sont transférés dans le sang pour être conduits et filtrés dans les reins. Ils seront ensuite éliminés par les urines. Notez que ce processus est le même pour les médicaments et les plantes que vous allez prendre par la voie orale. Ils arrivent

au foie par le même trajet. Comme le foie va considérer ces molécules comme toxiques, il va absorber et éliminer une partie des principes actifs.

## L'alimentation du intemps

### Aider et optimiser son foie

Premièrement, il va falloir aider votre foie à diminuer la charge toxique. Pour cela, évitez les aliments ultratransformés ou contenant des additifs et tournez-vous autant que possible vers les aliments issus de l'agriculture biologique afin de limiter l'exposition aux pesticides<sup>17</sup>.

Ensuite, sachez que le foie aime l'amertume, ressentie au contact de certaines molécules chimiques comme des glucosides, certains alcaloïdes, des antioxydants naturels, du magnésium ( $Mg^{2+}$ ), du calcium ( $Ca^{2+}$ ) et de l'ammonium, de l'éther et d'autres substances.

### L'amertume a plusieurs fonctions :

- Elle stimule notre appétit ; l'organisme répond à ce goût en sécrétant de la salive et des sucs gastriques.
- Elle encourage les fonctions hépatiques, permettant au foie d'expulser davantage de bile, ce qui facilite la digestion tout en nettoyant le foie de ses toxines.

Les sécrétions biliaires vont ensuite stimuler le péristaltisme intestinal, ce qui permet d'évacuer plus de déchets. Retrouvez une liste des aliments amers à privilégier dans la partie « Les aliments à l'honneur et leur préparation », page 104.



## **Optimiser son système immunitaire**

**Contrairement à l'hiver, il ne faudra pas « booster » le système immunitaire, mais l'optimiser, de façon à ce qu'il ne dégénère pas en crise d'allergie.**

**Ainsi, comme nous avons pu le voir plus tôt, il faudra prendre soin de son**

**microbiote intestinal pour que le système immunitaire réponde de manière efficace aux allergènes potentiels.**

**Ensuite, il sera bon de délaissier les aliments qui libèrent de l'histamine (il s'agit d'une molécule impliquée dans la réaction allergique) comme le chocolat, la choucroute, la charcuterie, le fromage fermenté, certains poissons (thon, sardine, saumon, anchois, hareng, conserves de poisson), les crustacés et coquillages ou encore le vin et la bière.**

**Les nutriments à privilégier au printemps**

**Quelques nutriments pour les allergies :**

**La vitamine C : anti-inflammatoire et antihistaminique**

**• Sources : ciboulette, goyave, poivron jaune, litchi, cassis, thym, kiwi, papaye, mangue, poivron, ail, raifort, brocoli**

**Les proanthocyanidines : antihistaminique**

**• Sources : raisin, framboise, bleuet, cacao, écorce du riz rouge, enveloppe interne de l'arachide**

**La quercétine : anti-inflammatoire et antihistaminique**

**• Sources : câpre, livèche, oignon rouge, pomme, raisin, vin rouge, petits fruits (bleuet, canneberge, groseille, etc.), brocoli, agrumes, cerise et thé**

**La vitamine B6 : anti-inflammatoire et antihistaminique**

**• Sources : paprika, chili, sauge, choux, morue, dinde, banane,**



**papaye, varech, spiruline, luzerne, menthe, grande camomille**

**Le zinc : antihistaminique et aide aussi à la réparation tissulaire**

• Sources : huître, graines de citrouille, viandes, sardine, ail, échinacée, euphrase, piment de Cayenne

**Le magnésium : antihistaminique**

• Sources : ciboulette, menthe verte, graines de courge, poudre de cacao, aneth, céleri, etc.

**Le manganèse : antihistaminique**

• Sources : clou de girofle, safran, cardamome, gingembre, cannelle, noix de pécan, chocolat, sarrasin, haricot de Lima, pois chiches, ananas, etc.

## 18

**Les oméga-3 : anti-inflammatoire**

• Sources : huiles de colza, noix, lin, maquereau, morue, sardine, etc.

**Quelques nutriments détox :**

**Les fibres alimentaires**

L'augmentation de l'apport en fibres solubles est reconnue pour favoriser l'élimination des métaux toxiques (mercure, arsenic, cadmium, plomb)[19](#).

• Sources : pruneau, figue sèche, haricot blanc, rouge, flocons d'avoine, carotte, poireau, chou, épinard

**Sélénium : aide à diminuer le taux de mercure de l'organisme** [20](#)

• Sources : noix du Brésil, rognons et foie, graines de moutarde jaune, morue, moule, seiche



## **Le soufre : aide à éliminer les métaux lourds**

- Source sous forme d'acides aminés soufrés (comme la méthionine ou le N-acétylcystéine [NAC] aide à éliminer le mercure<sup>21</sup>), que l'on retrouve dans les protéines : viandes, poissons, légumineuses, céréales, œufs<sup>22</sup>
- Source sous forme de composés soufrés (sulfures d'allyle et glucosinolates) dans les Alliées – ail, oignon, échalote, ciboulette, poireau
- et les Brassicacées – choux, navet, radis
- Source sous forme de sulfates dans l'eau du robinet et dans les eaux

minérales

**L'indol-3-carbinol : inducteur enzymatique qui désactive les toxines**

- Sources : les légumes dans la famille des Brassicacées – cresson de fontaine, chou frisé, épinard, brocoli, chou-fleur, bette et chou de Bruxelles Les aliments à l'honneur et leur ☐éparation

En médecine chinoise, le printemps commence le 4 février. C'est une période où la nature se réveille et retrouve sa vitalité, où l'organisme humain se revitalise, la circulation sanguine s'intensifie et a besoin d'être régularisée. En médecine traditionnelle chinoise, comme le foie emmagasine le sang, c'est lui qui se charge aussi de la distribution et de la régulation. Sur le plan énergétique, le foie est un organe important pour les Chinois.

Il garantit une circulation fluide du *qi* (l'énergie) dans l'ensemble du corps humain.

De plus, il aide la rate et l'estomac à assurer leur rôle de manière efficace au cours de la digestion.

Une stagnation du *qi* du foie bloque l'écoulement de la bile, ce qui peut entraîner des éructations, un goût amer dans la bouche et un ictère.

Les aliments à l'honneur seront adaptés à la saison avec du



piquant : oignons, oignons verts, ail, coriandre, gingembre, basilic, aneth, fenouil, feuille de laurier, jeunes pousses, graines germées, blettes, roquette, pommes de terre nouvelles, asperges et œufs. On privilégiera une cuisson à la vapeur douce ou sautée.

*Pour soutenir le foie, il faudra aussi penser régulièrement à :*

- Consommer des aliments amers :
- Certaines plantes médicinales et aromates : aunée, bardane, souci, camomille, cataire, chardon-Marie, fenugrec, gingembre, laurier, le romarin, verveine, etc.
- Certains légumes : chou de Bruxelles, artichaut, radis noir, céleri,



concombre, etc.

- Certains fruits : lime, pamplemousse, papaye, abricot
- Certaines salades : chicorée, pissenlit, radicchio, endive
- Certaines huiles : olive
- Augmenter sa consommation de légumes verts à feuilles
- Manger des agrumes et de petites baies rouges et noires
- Consommer régulièrement de l'ail, oignon, épices et herbes aromatiques
- Manger tous les jours une quantité modérée de protéines issues de différentes sources

*Pour la détox :*

- De la coriandre : reconnue comme chélateur de métaux lourds



*Pour les allergies, en plus d'éviter les aliments allergènes :*

- Des œufs de caille
- Des sources d'oméga-3 : en effet, diverses études ont suggéré que la consommation régulière de poissons gras, tels que sardine, maquereau, thon..., aurait un effet protecteur vis-à-vis des maladies allergiques.





*Métabolisme de la vitamine B12*



## **Mode de vie □intanier**

### **Des étirements saisonniers**

**Au printemps, les étirements vont mettre l'accent sur les chaînes musculaires en lien avec le méridien du foie et celui de la vésicule biliaire.**

**Le travail se fait sur deux méridiens**

**aux parcours complexes :**

- Le méridien de la vésicule**

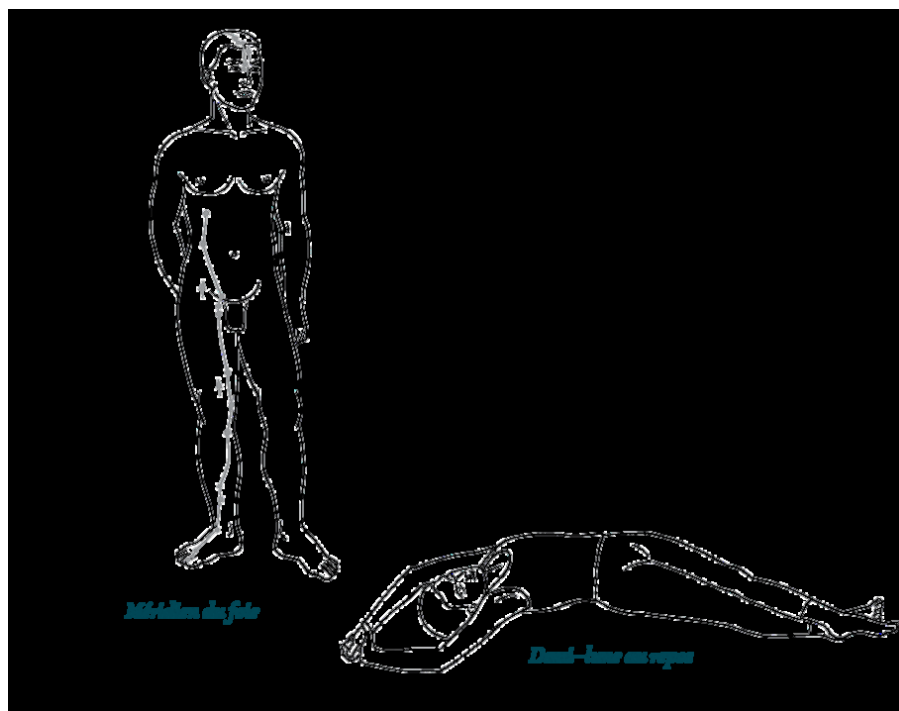
**commence à l'angle externe de l'œil et se divise en deux branches : une branche interne et une branche principale. La branche interne entre dans la joue et descend le long du cou pour gagner le foie et la vésicule biliaire, puis la branche principale au niveau de la hanche. La branche principale rejoint le devant de l'oreille puis la région temporale. Elle suit ensuite la partie latérale du crâne pour retrouver la face latérale du cou. À cet endroit, un vaisseau se détache du sus-claviculaire pour aller rejoindre la branche interne.**



La branche principale va ensuite

recupérer l'aisselle puis descend

toute la face latérale de l'abdomen pour accéder à la hanche. Elle continue son



chemin sur la face externe de la jambe jusqu'à l'extrémité du 4e orteil.

- Le méridien du foie commence à l'angle unguéal externe du gros orteil, il longe la face dorsale du pied jusqu'à la cheville, remonte la face interne de la jambe jusqu'au pubis, longe la partie externe de l'abdomen jusqu'au bord supérieur de la 6e côte où il pénètre dans le thorax et se détache en deux branches.

La première branche est externe ou remonte jusqu'au sommet du crâne en passant par la gorge, l'œil et le front. Elle se divise au niveau de l'œil pour descendre dans la joue pour rejoindre les lèvres. La seconde branche de ce méridien traverse le foie et va rejoindre le poumon en traversant le diaphragme.

La demi-lune au repos



Cette posture est idéale pour stimuler le méridien de la vésicule biliaire.

Allongez-vous sur le dos et étirez les bras au-dessus de la tête ainsi que tout le



bas du corps. Ensuite, passez la cheville gauche sur la cheville droite et attrapez le poignet gauche avec la main droite. Puis penchez votre buste vers la droite pour étirer le flanc gauche de votre corps. Essayez de ne pas tendre votre corps au complet et de prendre de grandes inspirations lentes et profondes dans la zone que vous étirez.

Restez dans cette position 2 minutes. Ensuite, détendez-vous et revenez à la position neutre, étirez-vous de nouveau en longueur avant de changer de côté.

Puis passez la cheville droite sur la cheville gauche et attrapez le poignet droit avec la main gauche. Formez ensuite une demi-lune vers la droite. Encore une fois, ne vous crispez pas et respirez dans l'étirement en pleine conscience.

Maintenez cette posture encore 2 minutes.

### **Le papillon au repos**

Cette posture est idéale pour stimuler la vésicule biliaire, le foie, les reins et la vessie. Allongez-vous sur le dos, pliez les jambes et collez vos voûtes plantaires l'une contre l'autre (comme pour faire un losange avec vos jambes).

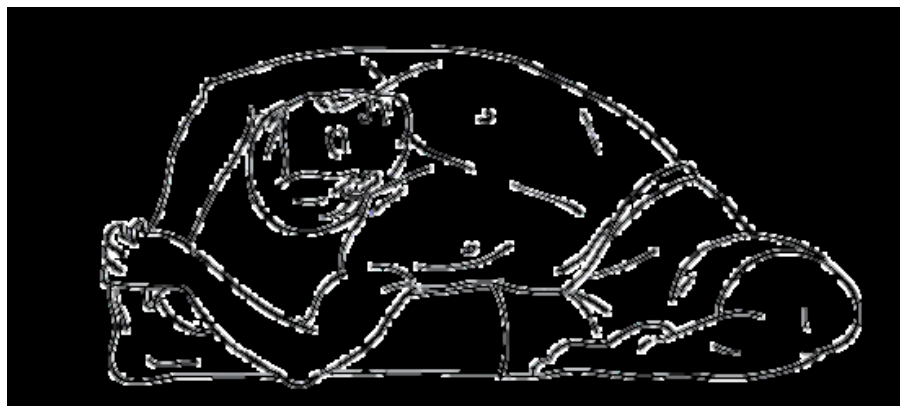
Rapprochez ensuite les pieds le plus possible du bas du dos et détendez profondément vos hanches, vos genoux et vos chevilles. Respirez lentement par le ventre. Maintenez cette posture pendant 5 minutes, puis ramenez doucement les jambes ensemble et appuyez les genoux contre la poitrine. Vous pouvez



**ensuite allonger vos jambes.**



**Note : si cette posture est trop intense, il est possible de placer des petits coussins sous les cuisses et sous vos omoplates.**



### **Posture de la tête tournée au genou**

Pour cette posture, il est préférable de garder vos yeux ouverts. Étirez vos jambes largement devant vous, en respectant votre limite. Pliez la jambe droite, de sorte que le talon du pied droit vienne se poser sur le pubis. La colonne vertébrale est toujours bien étirée.

Dans un premier temps, tournez légèrement votre buste vers le côté droit.

Ensuite inclinez-le vers le côté gauche en maintenant cette légère torsion.

Étirez votre bras gauche pour accentuer l'étirement et, si vous êtes en mesure de les atteindre, attrapez les orteils de votre pied gauche. Respirez profondément pendant 2 minutes. Puis, tout en douceur, revenez au centre et changez de côté.

### **Les rituels printaniers**

- Chaque jour, de l'extérieur tu jouiras.

Selon l'Ademe\*, nous passons près de 80 % de notre temps dans des espaces clos. De plus, l'air de nos logements est parfois plus



**pollué que celui de nos rues, alors autant en profiter pour sortir et se remplir de l'énergie du printemps, du retour des beaux jours et du soleil. Si, en plus, vous avez l'occasion de sortir dans la nature, profitez-en ! Car comme le**

**dit l'auteur Richard Louv dans son ouvrage The Nature Principle : « En puisant dans les vertus réparatrices de la nature, nous pouvons améliorer l'acuité mentale et la créativité, promouvoir la santé et le bien-être, construire des entreprises, des collectivités et des économies plus intelligentes et plus durables, et finalement renforcer les liens**

## **23**

**humains . »**

**• Entrer la lumière, tu feras.**

**Si certains n'ont pas bien envie de sortir, ouvrez les fenêtres et laissez filer les ondes hivernales !**

**• Le tri, tu feras.**

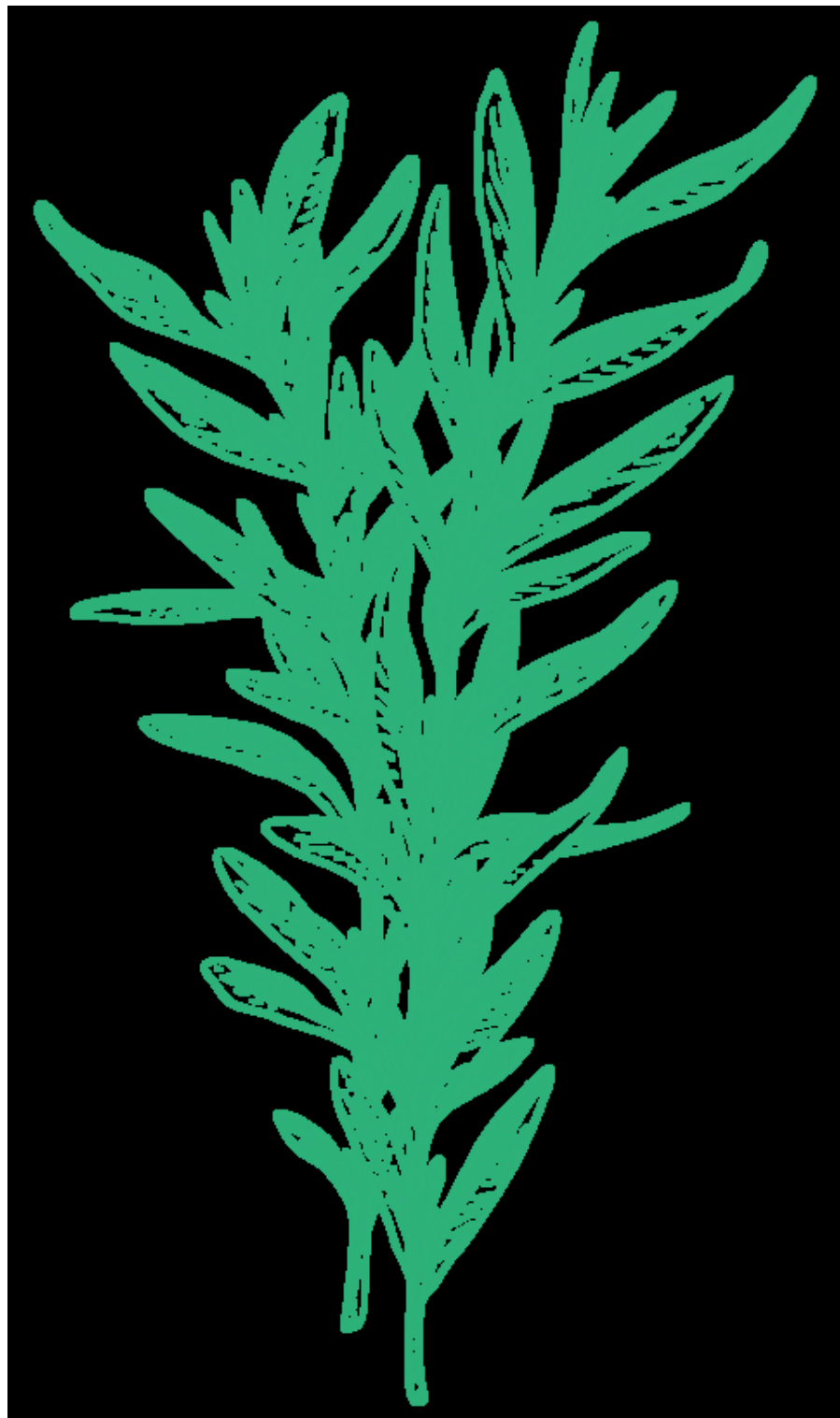
**Classez, trieux, recyclez, donnez. Le ménage et le tri sont de vrais exercices de pleine conscience à l'état pur. Quand on s'affaire à ranger et nettoyer, on est souvent dans l'instant présent. De plus, ranger l'extérieur permet de mieux se sentir organisé à l'intérieur.**

**• Une cure détox, tu feras**

**Au début du printemps, il arrive que nous ressentions une plus grande fatigue. C'est normal ! Nous nous préparons à opérer notre mue, comme tous les êtres vivants. La détox de printemps est donc le meilleur moyen de vous accompagner dans cette transition et de vous faire du bien dans la durée. Je vous propose mon exemple de cure pages 120-121.**

**\*Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie**







## La trousse à pharmacie

### DU PRINTEMPS

#### Les plantes médicinales



Cilandre

Nom latin : *Coriandrum sativum*

Famille : Ombellifères



**Description botanique :** plante vert clair qui peut mesurer jusqu'à 70 cm avec une tige creuse et

ramifiée, et des feuilles alternes et dentelées. Les

fleurs sont blanches, roses ou mauves en ombelle. Les fruits sont des akènes globulaires striés.

**Habitat :** la coriandre aime la chaleur, le soleil, les sols riches, les terres perméables et calcaires.

**Partie(s) utilisée(s) :** graine (surtout), tige, feuille et racine

**Propriétés médicinales**

Carminative/stomachique, antispasmodique,

antimicrobienne/antibactérienne/antivirale, fongicide, apéritive, anthelminthique (antivers), sédative, régulatrice de la glycémie et du cholestérol, diaphorétique, lipolytique.



Pour un adulte

(2 à 3 fois par jour)

Tisane /décoction

½ cuillerée à café par tasse

Teinture mère alcoolique

1 à 30 gouttes

Teinture mère vinaigrée



**1 à 30 gouttes**

**Capsules**

**2 à 3**

**Vins**

**8,9 ml**

**Quelques usages d'intérêt**

**DIGESTIF :**

- Digestion difficile ou lente
- Flatulences
- Manque d'appétit
- Cholestérol élevé
- Problèmes de glycémie

**NERVEUX :**

- Dépression
- Stress, nervosité, hyperactivité
- Maux de tête dus à la digestion et la nervosité

**REPRODUCTEUR :**



- Dérèglement hormonal
- Crampes menstruelles
- Baisse de libido

**Principes actifs :**

- Huiles essentielles : monoterpénols (linalol, géraniol),



**monoterpènes (gamma-terpinène, limonène, bêta-pinène) ;  
cétones ; phénols (thymol)**

- **Lipides et acides gras**
- **Flavonoïdes**
- **Acides aminés**

**Effets secondaires possibles :**

- **Peut donner des allergies (croisées ou de contact) aux ombellifères ou Apiacées**
- **Avec l'huile essentielle : possibles troubles nerveux ou rénaux, et photosensibilité possible (causés par les coumarines)**

**Contre-indications :**

- **Grossesse et allaitement (sauf usage culinaire)**
- **Diabète/hypoglycémie : taux de glucose à surveiller Interactions**

**médicamenteuses :**

- **Avec les hypoglycémiants**

**□tie**

**Nom latin : Urtica dioica**

**Famille : Urticacées**

**Description botanique : plante vivace, vigoureuse et en buisson de 30 à 90 cm de haut. Les feuilles sont d'un vert ardent, ovales, dentées et recouvertes de poils urticants, tout comme les tiges. Les racines sont en rhizome, rampant et tenace. Les fleurs sont dioïques, verdâtres, en grappes ramifiées dans la partie supérieure de la tige.**





**Habitat :** on la retrouve dans les bois et les lieux abandonnés, mais aussi aux abords des champs et

près des framboisiers sauvages.

**Partie(s) utilisée(s) :** feuilles et sommités fleuries, mais aussi racines et graines

**Propriétés médicinales**

Adaptogène, tonique générale, « trophorestorative »



rénale, nutritive, altérative, hémostatique légère,  
galactagogue, antirhumatismale, alcalinisante,  
antianémique, diurétique, antiallergique,  
astringente.

Pour un adulte

(2 à 3 fois par jour)

Tisane / décoction

1 cuillerée à café par tasse

Teinture mère alcoolique

15 à 30 gouttes

Teinture mère vinaigrée

7 à 30 gouttes

Glycéré

30 gouttes



Quelques usages d'intérêt

IMMUNITAIRE :

- Allergies respiratoires
- Faiblesse immunitaire



- Infections
- Engorgement de la lymphe

#### **LOCOMOTEUR :**

- Entorse
- Problèmes articulaires, arthrite
- Rhumatismes
- Goutte
- Rachitisme

#### **TÉGUMENTAIRE :**

- Eczéma, psoriasis, acné
- Problèmes de cheveux (chute, etc.)
- Dents (bon pour l'émail, car minéralise)

#### **Principes actifs :**

- Beaucoup de vitamines (K, C, E, groupe B) et de minéraux (silice, K, Ca, Se, Fe, Mg, Zn, Cu, Cr)
- Chlorophylle, carotène, acides aminés, acides gras, phospholipides, hormones digestives (sécrétine), enzymes, acides phénols (triterpènes), flavonoïdes (flavonols), tanins (acide gallique), indoles (histamine)
- Racines : phytostérols, lignanes, lectine...

#### **Effets secondaires possibles :**

- Aucune toxicité connue
- En très gros excès : irritation, malaise gastro-intestinal, sudation et allergies possibles
- Contact urticant avec les poils de l'ortie fraîche



## **Contre-indications :**

- Action abortive si prise en très grosses quantités, mais convient à la grossesse en général
- Insuffisance rénale et œdème lié à condition cardiaque
- Personnes dialysées

## **Interactions médicamenteuses :**

- Antidiabétiques
- Antihypertenseurs
- Dépresseurs du système nerveux central
- Warfarine sodique
- Analgésiques
- Anti-inflammatoires non-stéroïdiens
- Attention en cas d'interdiction de manger des légumes verts (la vitamine K entraîne des risques de coagulation sanguine)

## **Bouleau**

**Nom latin :** *Betula pendula*

**Autre nom :** bouleau blanc

**Famille :** Bétulacées

**Description botanique :** arbre argenté avec rameaux tombants mesurant jusqu'à 25 m de hauteur et qui peut avoir plusieurs troncs. Son écorce est de couleur brun doré pour les jeunes plants, brun argenté avec crevasses pour les arbres plus vieux.

Ses feuilles sont ovées, arrondies, en forme de cœur, vert mat, à face intérieure plus pâle.

**Habitat :** on le retrouve dans les forêts humides et fraîches, les tourbières et les régions froides. Le bouleau aime le plein soleil et les sols au pH 5-6, drainé, humide et





sablonneux.

**Partie(s) utilisée(s) : bourgeons, écorce, sève, feuilles et aubier**

**Propriétés médicinales**

**Diurétique volumétrique/aquarétique/azoturique,  
anti-inflammatoire, dépuratif, reminéralisant,**



**astringent, antiseptique, régénérant, tonique.**

**Cholérétique, cholagogue.**

**Pour un adulte**

**(2 à 3 fois par jour)**

**Tisane /décoction**

**1 cuillerée à café par tasse**

**Teinture mère alcoolique**

**1 à 30 gouttes**

**Teinture mère vinaigrée**

**30 à 45 gouttes**

**Glycéré**

**30 à 45 gouttes**



**Quelques usages d'intérêt**

**LOCOMOTEUR :**

- Arthrite rhumatoïde, rhumatisme (sauf en cas de maladie autoimmune)
- Tendinite
- Arthrose
- Goutte

**URINAIRE :**



- Infection urinaire (avec plantes antibactériennes)
- Calculs rénaux (avec d'autres plantes plus lithotritiques)
- Excès d'urée (goutte)

#### **Principes actifs :**

- Triterpènes (bétuline, acide bétulinique)
- H.E. (salicylate de méthyle, betulénol)
- Acides phénols (caféique, chlorogénique, vanillique, benzoïque)
- Flavonoïdes, tanins, minéraux (K, Ca, P), vit C, résines Effets secondaires possibles :
- Réactions allergiques possibles

#### **Contre-indications :**

- Œdème causé par défaillance cardiaque et insuffisance rénale
- Hypertension artérielle
- Allergies à : céleri, carotte, armoise
- Grossesse





### **Interactions médicamenteuses :**

- Anticoagulants
- Diurétiques

### **Huile essentielle**

### **Citron (zeste)**

**Nom latin : Citrus limonum**

**Famille : Rutacées**

**Description botanique :** le citron est le fruit du citronnier, un arbre à feuilles persistantes de la

famille des Rutacées, mesurant de 5 à 10 m de haut.

**Partie(s) utilisée(s) :** zeste

### **Propriétés médicinales**

Anti-infectieux, antibactérien (streptocoque + + +), antiseptique + + + (bactéries sporulées + + +), antiviral, vitamine P-like (action sur la microcirculation, diminution de la perméabilité des capillaires et augmentation de leur résistance), prévient les



**accidents d'origine hypertensive ou diabétique, fluidifiant sanguin, litholitique, calmant nerveux, stomachique, carminatif.**



**Pour la dét**

**Dès 8 ans :**

**3 gouttes dans une  
cuillerée à café d'huile  
d'olive, 3 fois par  
jour en début de repas  
(3 semaines).**

**Action coupe-faim  
ou pour améliorer  
la digestion**

**Par voie orale, 2 gouttes  
dans une cuillerée à café  
d'huile végétale  
directement sous la langue.**

**Action purificatrice d'air**

**Diffusez entre 5 et  
15 gouttes d'huile**



**essentielle de citron**

**(cela va dépendre de votre diffuseur)**

**pendant 15 à 30 minutes.**

**Quelques usages d'intérêt**

**USAGES :**

- **Obésité, amincissement, cellulite, drainage lymphatique**



- **Asthénie, fatigue générale, état de lassitude, perte de concentration**
- **Fatigues digestives, hépatiques et pancréatiques**
- **Maladies infectieuses et contagieuses (intestinales, pulmonaires...)**
- **Vieillesse prématuré : hypertension, artériosclérose, fragilité capillaire**
- **Prévention des épidémies**
- **Phlébite, hémorroïdes, stases veineuses, jambes lourdes**
- **Désinfection de l'air**

**VOIES DE PRÉDILECTION :**

- **Orale + + +**
- **Cutanée +**
- **Diffusion + + +**
- **Inhalation + +**

**Principes actifs :**

- **Monoterpènes : limonène (54-72 % et jusqu'à 80 %), alpha et gamma-terpinènes (0,7 %**



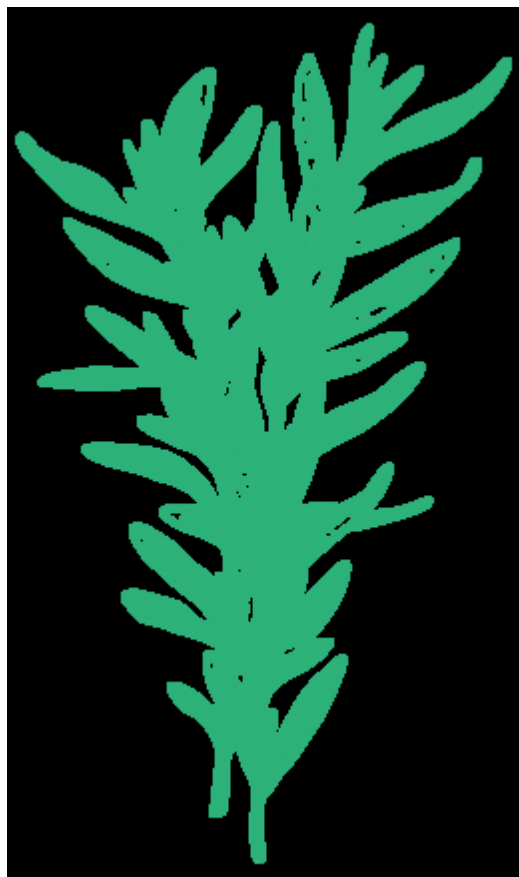
et 2,9-14 %), paracymène (0,3-1,1 %), alpha et beta - phellandrènes (0,2 % et 0,8 %), terpinolène (0,6-1,2 %)

- **Sesquiterpènes : bêta-bisabolène (2,5-4 %)**
- **Alcools aliph. : hexanol, octanol, nonanol, décanol, 3-hexène-1-ol, n-heptanol**
- **Aldéhydes (2,3 %) : hexanal, heptanal (0,04 %), octanal (0,15 %, nonanal [0,07-03 %] , géraniacal [0,6 %]**
- **Coumarines et furocoumarines [1,5 %] : scopolétine, ombelliférone, bergamottine, bergaptolène, bergaptène, citroptène, 8- géranoxy-sporalène, 5-géranoxy-8-méthoxypsoralène Fraction non volatile [env. 2 %]**
- **Flavonoïdes, caroténoïdes, stéroïdes**

**Contre-indications et précautions d'emploi :**

- **Tenir hors de portée des jeunes enfants.**





- Déconseillé au premier trimestre de la grossesse.
- L'essence de citron est photosensibilisante ; ne pas s'exposer au soleil au minimum 6 heures après utilisation.
- Par précaution, faire un test en déposant une goutte dans le pli du coude pour éviter les réactions allergiques.
- Huile légèrement irritante au niveau cutané (dermocaustique) ; diluer dans une huile végétale.

**Huile essentielle**

**Estragon**

**Nom latin : *Artemisia dracunculus***

**Partie(s) utilisée(s) : parties aériennes fleuries Propriétés médicinales**



**Antispasmodique neuromusculaire + + + , antiallergique + + ,  
anti-inflammatoire + , anti-infectieux, antiviral + + + ,  
antifermentaire, tonique digestif : stomachique, apéritif,  
carminatif**



**En cas de hoquet**

**Dès 7 ans :**

**par voie orale, prenez**

**une goutte pure d'huile**

**essentielle d'estragon directement sous la langue.**

**Au besoin, vous pouvez**

**renouveler la prise 10 minutes**

**plus tard avec 1 goutte d'huile**

**essentielle dans une cuillerée à café d'huile**

**d'olive.**

**En cas de menstruations douloureuses**

**Synergie : 50 % estragon + 50 % basilic exotique.**

**Voie cutanée : 2 gouttes du mélange dans**

**10 gouttes d'huile végétale en massage sur le ventre.**



**Vous pouvez renouveler cette recommandation**

**toutes les 60 minutes**

**jusqu'à observer une amélioration notable.**

**Quelques usages d'intérêt**

**USAGES :**

- **Aérophagie, digestion lente, dyspepsie, gastrite et colite, ballonnements, flatulences, éructations**
- **Spasmophilie + + + +**



- **Crampes et contractures musculaires**
- **Dysménorrhée, spasmes gynécologiques + + + +**
- **Toux spastique, hoquet, asthme allergique**
- **Névrite, sciatique**

**VOIES DE PRÉDILECTION :**

- **Orale + +**
- **Cutanée + + +**
- **Diffusion +**

**Principes actifs :**

- **Phénols-méthyl-éthers : chavicol méthyl-éther (ou méthylchavicol ou estragole) (environ 65-70 %)**
- **Monoterpènes : Z-bêta-ocimène (environ 10 %), E-bêta-ocimène (environ 9 %), limonène (environ 3 %), alpha-pinène (environ 1 %)**



**Contre-indications et précautions d'emploi : • Cette huile essentielle peut être utilisée chez les enfants avec précaution, mais pas chez les bébés.**

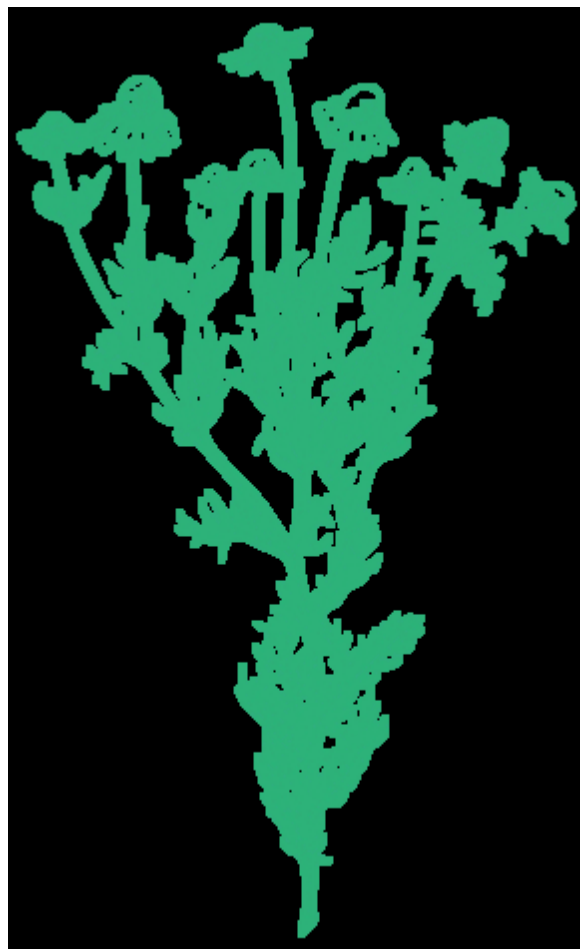
- Tenir hors de portée des jeunes enfants.**
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante au premier trimestre.**
- La voie orale est à limiter à une période de 24 à 72 heures.**
- La voie cutanée est à privilégier avec une forte dilution et sur une courte période de temps, car elle peut provoquer des irritations cutanées.**
- D'après la recommandation européenne, la dose quotidienne est de 40 mg par jour de méthylchavicol (admissible par voie orale pour un adulte). Ce dosage correspond à 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'estragon pour 24 heures.**

**Huile essentielle**

**Tanaisie annuelle**

**Nom latin : Tanacetum annuum**









**Autre nom : camomille bleue**

**Partie(s) utilisée(s) : sommité fleurie**

**Propriétés médicinales**

**Anti-inflammatoire, antiphlogistique + + + + , antihistaminique**

**+ + + + , antiprurigineuse + + , analgésique + , sédatrice  
nerveuse, hypotensive, phlébotonique, hormon-like**

**En cas d'asthme**

**Réservée aux personnes âgées**

**de plus de 6 ans : 1 goutte d'huile essentielle dans 5 gouttes  
d'huile végétale en massage sur**

**le thorax toutes les 15 minutes jusqu'à amélioration.**

**Quelques usages d'intérêt**

**USAGES :**

- **Asthme durant les crises + + + +**
- **Dermite irritative + + + , dermite allergique (adultes-enfants),  
couperose + + +**
- **Arthrite**
- **Névrite, sciatique, rhumatisme musculaire**
- **Hypertension, varices + +**

**VOIES DE PRÉDILECTION :**

- **Orale (sur les recommandations d'un praticien uniquement)**
- **Cutanée + + +**



## **Principes actifs :**

- **Monoterpènes : limonène (major.)**
- **Sesquiterpènes polyinsaturés : chamazulène (30 %), 3,6-dihydrochamazulène.**

**Contre-indications et précautions d'emploi : • Huile uniquement réservée aux personnes de plus de 6 ans.**

- **Tenir hors de portée des jeunes enfants.**
- **Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante.**
- **Cancer de la prostate.**
- **Cancer hormono-dépendant (homme, femme).**
- **Mastose.**
- **Par précaution, il est recommandé aux personnes allergiques à la famille des Astéracées de ne pas l'utiliser.**

## **Important :**

**Il ne faut pas la confondre avec les autres camomilles :**

- **L'huile essentielle de camomille romaine ou de camomille noble (Chamaemelum nobile/Anthemis nobilis)**
- **L'huile essentielle de camomille matricaire ou camomille allemande (Chamomilla recutita/Matricaria recutita/Matricaria chamomilla)**
- **L'huile essentielle de camomille sauvage (Ormenis multicaulis/Ormenis mixta)**

**☐che santé**

**Calmer une rhinite**

**allergique**

**Axes de travail**



**Recommandations (pour un adulte, dès les premiers symptômes)**

### **Alimentation**

**Suivre les recommandations saisonnières.**

### **Nutrithérapie**

**Vitamine C : 1 000 mg x 2 f/j**

**Calcium : 500 mg/jour**

**Magnésium : 250 mg/j**

### **Herboristerie**

**Ortie en tisane : 1 cuillerée à café, 4 fois par jour Aromathérapie**

**En cas de crise :**

**Tanacetum annuum (tanaisie annuelle) :**

**– 3 gouttes au niveau des avant-bras, toutes les 15 minutes jusqu'à soulagement des symptômes. Ne pas dépasser 30 gouttes.**





## Recette

### Remède antiallergies

(pour enfant de plus de 5 ans uniquement)

- Huile essentielle de *Pelargonium asperum* (géranium rosat): 4 gouttes
- Huile essentielle d'*Artemisia dracunculus* (estragon): 2 gouttes
- Huile essentielle de *Mentha x piperita* (menthe poivrée) : 2 gouttes
- Huile essentielle de *Cistus ladaniferum* (Cistus ladanifère): 2 gouttes
- Huile essentielle de *Ledum groenlandicum* (Lédon du Groenland): 2 gouttes
- Huile végétale de calophylle : 30 ml



- Huile végétale de calendula : 10 ml

Instiller 2 gouttes de ce mélange dans chaque narine, 2 à 3 fois par jour.

Rece e

Exfoliant dét 

-   tasse de sucre roux
  - 2 cuillères à soupe d'huile d'amande douce
  - 5 gouttes d'huile essentielle de Citrus x paradisi (pamplemousse)
  - 5 gouttes d'huile essentielle de Daucus carota (carotte sauvage)
- Attention : ne pas vous exposer au soleil dans les 6 heures qui suivent l'exfoliation.

Se   parer à l'été avec une cure d t 

Le printemps, c'est aussi le moment de préparer son corps à l'été. Pour cela, je vous propose une méthodologie de cure détox qui vous permettra d'observer, en pleine conscience, ce qu'il se passe à chaque étape. N'oubliez pas qu'il s'agit de prendre soin de vous et de vous reposer. Si vous avez un problème de santé particulier, il faut toujours en parler à votre médecin avant de vous lancer dans une cure de ce type.

Il existe de nombreuses cures détox. Comme nous sommes au printemps, je recommande de réaliser cette cure à partir de la sève de bouleau.

Sève ou jus de bouleau ?

Il y a une différence entre ces deux composés. Pourquoi ? Car ils ne proviennent pas des mêmes parties de la plante et n'ont donc pas la même composition moléculaire.



La sève est recueillie, comme le sirop d'érable, directement en drainant l'arbre à partir de son écorce. Cette pratique se fait au printemps, lors de la montée de la sève. Le jus, quant à lui, est réalisé à partir des feuilles de bouleau. Même s'il a des propriétés qui stimulent l'élimination, il ne contient pas la même charge minérale que la sève. C'est la raison pour laquelle on privilégie toujours la sève.

L'avantage de celle-ci est d'avoir un effet détox (travail sur le foie et les reins) et un effet minéralisant qui sera le bienvenu après l'hiver.

Rece e

Buddha bowl

tonus du foie

Base : endive, feuilles de pissenlit, concombre, radis et pétales de calendula.

- Ajouter des protéines végétales (un tiers de noix, un tiers de céréales sans gluten, un tiers de légumineuses)
- et des légumes de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel !

Sauce : huile d'olive, huile de lin, gingembre, jus de citron  
Cure dét 

Se   parer à l'été

Vous aurez besoin de 5 litres de sève de bouleau fraîche et certifiée biologique.

Ce volume sera nécessaire pour une cure de 5 semaines avec 2 semaines de pause au milieu, qu'il sera bon de commencer dès l'arrivée de la douceur.

Sève de bouleau

Alimentation



## **Semaine 1**

**Favoriser les yogourts au**

**lait de chèvre, le soja, le**

**riz, le kéfir, les**

**germinations, les fruits**

**non acides et fibreux, les**

**légumes, les**

**lactofermentations**

**Prise quotidienne de 15 cl Favoriser les aliments**

**le matin à jeun.**

**amers et verts**

## **Semaine 2**

**Attendre 15 minutes avant**

## **Semaine 3**

**de manger.**

**Favoriser les aliments**

**Valable pour les semaines riches en eau : concombre, 1, 2 et 3**

**jus de canneberge, céleri,**

**melon, algues,**

**germinations, basilic,**

**graines de citrouille,**

**brocoli, citron,**



**pamplemousse blanc, les**

**fruits non acides**

**Semaine 4**

**Pause**

**Semaine 5**

**Pause**

**Reprise progressive d'une  
alimentation saine en  
ajoutant de la coriandre à  
chaque repas.**

**Valable pour les semaines**

**4, 5, 6 et 7**

**Semaine 6**

**Prise quotidienne de 15 cl**

**Semaine 7**

**le matin à jeun. Attendre  
15 minutes avant de  
manger.**







# L'été

## L'été et ses défis en naturopathie

En été, le corps va rencontrer de nouveaux défis. L'été est une saison sous le signe de la chaleur, de la lumière, du soleil. C'est également la saison du renouveau durant laquelle les fruits et les légumes sont juteux et gorgés de soleil.

En fonction des régions, la température estivale peut beaucoup varier ; dans certaines, elle peut demeurer très haute pendant plusieurs semaines consécutives : le corps va devoir s'adapter à ce nouvel environnement. C'est une saison pendant laquelle on se dénude, en offrant sa peau aux rayons du soleil. C'est parfait pour recharger son corps en vitamine D (qui a souvent manqué pendant l'hiver), mais la peau va devoir s'adapter à cette exposition.

Autre challenge : même si les nuits raccourcissent dès le 21 juin, les journées sont plus longues que les nuits. Ces nuits plus courtes, associées à la chaleur ou parfois à la canicule peuvent avoir un impact direct sur la qualité du sommeil et engendrer de la fatigue.

En médecine traditionnelle chinoise, que nous utilisons souvent en naturopathie, la saison estivale (du 6 mai au 22 juillet) correspond au cœur. Il s'agit de l'organe qui fait circuler l'énergie vitale et le sang dans le corps, apportant une sensation de bonheur, de bien-être et de légèreté.

En naturopathie, l'été a été préparé au printemps. En cette saison, il faudra travailler sur l'optimisation du corps en lien avec les défis saisonniers et préparer la rentrée et l'automne.

*Ainsi, il faudra :*

- Prendre soin de sa peau
- Prendre le temps de se reposer et optimiser ses énergies
- Soigner les diverses affections saisonnières



- Préparer l'arrivée de la rentrée et de l'automne Pourquoi et comment optimiser son corps

Nous l'avons vu, l'été est riche en défis pour notre monde intérieur qui ne cesse, comme une petite armée, de nous maintenir à l'équilibre. Optimiser son corps, c'est lui permettre d'éviter les maladies et les inconforts pour profiter pleinement de cette belle saison, car il n'y a pas que nous qui aimons la chaleur : les bactéries aussi !

Les « chaud/froid » entraînent beaucoup d'angines en été. Par ailleurs, le manque d'hydratation pendant les fortes températures peut avoir pour conséquence d'aller uriner moins souvent, ce qui peut provoquer des infections urinaires. Pendant les hautes températures, la fatigue peut, quant à elle, faire apparaître un bouton de fièvre ou vous rendre plus vulnérable aux verrues et mycoses plantaires lorsque vous irez à la piscine. Sans oublier les jambes lourdes, les insolationes et les coups de soleil. Autant de désagréments que l'on peut éviter en adaptant son mode de vie et en appliquant quelques conseils simples.

## Prendre soin de sa peau

Saviez-vous que la peau est un organe ? C'est d'ailleurs celui qui est le plus étendu et le plus lourd (entre 4 et 10 kg chez un adulte). La peau possède diverses fonctions importantes pour le corps humain. La première d'entre elles est la protection. En effet, elle protège l'intérieur du corps de l'environnement extérieur via divers mécanismes ; elle nous préserve de la déshydratation et a un rôle fondamental face aux rayons ultraviolets (notons que plus une peau est foncée, plus elle est protégée de l'impact nocif des UV).

Ensuite, la peau possède de nombreuses terminaisons nerveuses, d'où son rôle dans les perceptions et la sensibilité. Pour finir, elle a une action importante concernant le métabolisme : elle agit sur la régulation thermique via la sudation





et synthétise la vitamine D sous l'action des rayons du soleil. On retrouvera aussi d'autres actions en lien notamment avec le système immunitaire.

**Vous l'avez compris, cet organe complexe joue plusieurs rôles très importants ; c'est pour cela qu'il faut en prendre soin.**

***Parmi les affections qui guettent la peau en été, on va trouver, entre autres :***

- Les coups de soleil
- Les brûlures
- Les piqûres d'insectes
- Les petits bobos

**☐endre soin de son système nerveux**

**Le système nerveux est sûrement l'un des systèmes les plus sollicités dans nos sociétés. Alors pourquoi le placer en été, puisqu'il est sollicité toute l'année ?**

**Simplement parce que c'est la période la plus propice pour en prendre soin, pour se reposer et pour lâcher prise. C'est le moment idéal pour dé-co-nnecter !**



*Le système nerveux possède trois fonctions principales :*

- **Sensorielle** : détection des stimuli externes et internes
- **Intégratrice** : analyse et mémorisation des informations
- **Motrice ou de réaction** : réaction adéquate pour toujours garder l'équilibre Et pour cela, on distingue différentes structures anatomiques : Premièrement, il y a le système nerveux central (SNC), il s'agit de notre ordinateur central. Il correspond à l'encéphale et la moelle épinière. Son rôle est :
  - D'intégrer les informations entrantes
  - De générer les pensées
  - De stocker les souvenirs
  - De générer la contraction musculaire et les fonctions endocriniennes Ensuite, il y a le système nerveux périphérique qui correspond aux nerfs crâniens et rachidiens. Son rôle est :
    - De capter les informations du corps et de les acheminer vers le SNC, par les nerfs sensitifs.
    - De transmettre les ordres du système nerveux central vers les muscles, par les nerfs moteurs.

Pour finir, on va distinguer deux types d'organisations différentes du système nerveux :

- **Le système nerveux périphérique somatique** : celui-ci est à commande volontaire.
- **Le système nerveux périphérique autonome** : celui-ci est à commande involontaire (heureusement que nous ne devons pas penser à respirer, digérer ou faire battre notre cœur...).

*On va y retrouver :*

- **Le système nerveux sympathique** qui correspond à la mise en état d'alerte de l'organisme et à la préparation à l'activité physique et intellectuelle. Il est associé à l'activité de deux neurotransmetteurs, c'est-à-dire des substances assurant la transmission de l'influx nerveux, qui sont la noradrénaline et





l'adrénaline.

- Le *système dit parasympathique* qui correspond à un ralentissement général des fonctions de l'organisme afin de conserver son énergie. Il est associé à l'activité de l'acétylcholine (encore un neurotransmetteur).

Ce système nerveux autonome doit être à l'équilibre. S'il ne l'est pas, cela va provoquer de la neurotonie (déséquilibre bénin du fonctionnement du système nerveux autonome).

Les symptômes de ce trouble vont dépendre de la prédominance du système nerveux sympathique ou du système nerveux parasympathique.

Comme deux origines distinctes sont possibles, il y aura beaucoup de symptômes différents – dominés par un état de nervosité ou d'anxiété – avec des degrés plus ou moins importants (liste non exhaustive) :

- Tension musculaire
- Hypersensibilité émotionnelle
- Agitation
- Dépression



- Troubles digestifs (estomac, intestins – diarrhée, constipation)
- Sensation d'oppression, d'étouffement, difficulté à respirer
- Maux de tête
- Baisse de libido
- Tachycardie
- Sueurs
- Etc.

Pour être efficace et ne pas engendrer de pathologies, le système nerveux doit être à l'équilibre. Pourtant, nous basculons souvent dans une surexcitation du sympathique qui, à la longue, provoque de graves conséquences. Comment rééquilibrer cela ? En profitant de l'été pour améliorer son hygiène de vie,



rééquilibrer son alimentation et appliquer quelques exercices de respiration, comme nous l'avons déjà vu précédemment...

☐endre soin de son retour veineux

Avec la chaleur, beaucoup souffrent d'une sensation de jambes lourdes.



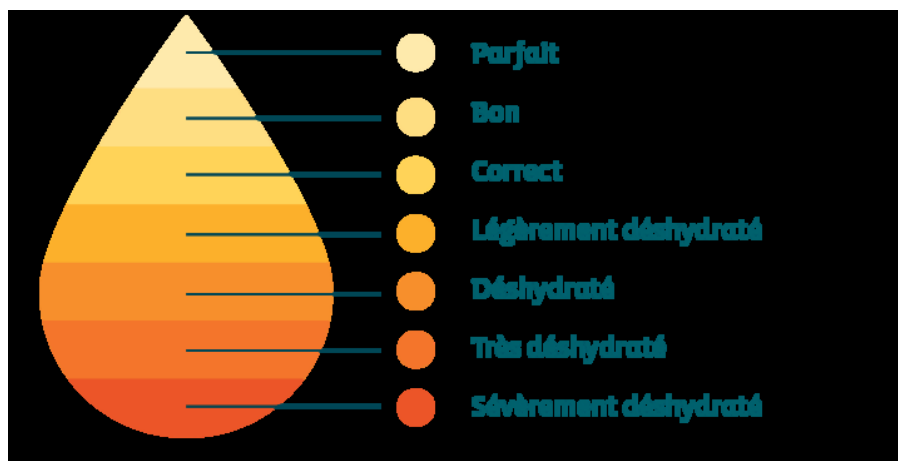
## Qu'est-ce donc exactement ?

Pour commencer, il faut savoir que le rôle des veines est de ramener le sang jusqu'au cœur. Pour que ce mécanisme puisse fonctionner de façon optimale, il faut compter sur les contractions des muscles des membres inférieurs et du diaphragme. Ce mécanisme joue un rôle de « pompe » musculaire avec, dans les veines, des clapets antiretour pour que le sang ne puisse pas revenir en arrière. Mais la chaleur et l'exposition des jambes au soleil peuvent entraîner une dilatation des veines, ce qui empêche les « valves antiretour » de fonctionner correctement. Et quand le retour veineux n'est pas optimal, le sang stagne dans les jambes, ce qui provoque cette sensation de jambes lourdes.

*Comment remédier naturellement à ce phénomène ?*

En stimulant vos muscles !

Marchez, faites du sport, respirez profondément, hydratez-vous, massez vos jambes et surtout : mettez vos jambes au frais pour stopper la dilatation des vaisseaux. Mon astuce 2 en 1, c'est de marcher dans l'eau (mer ou piscine). De cette manière, vous activez la pompe musculaire et le froid favorisant la vasoconstriction des veines, vous optimisez leur fonctionnement. C'est un bon moyen de joindre l'utile à l'agréable !



L'alimentation de l'été



**Avant tout, l'été étant une saison où la sudation est plus importante, il est recommandé de bien s'hydrater (surtout en période de canicule) pour ne pas se déshydrater. Pour savoir si vous êtes correctement hydraté, je vous recommande de regarder la couleur de vos urines. Plus elles sont foncées, plus vous souffrez de déshydratation.**

### **Test d'urine pour vérifier son état d'hydratation**

**Ensuite, pour être certain de ne pas manquer d'oligoéléments, j'aime ajouter une à deux fois par jour une ampoule de plasma océanique de Quinton (que vous trouverez en pharmacie) à mes bouteilles d'eau. C'est un moyen simple et efficace d'apporter au corps ce dont il a besoin pendant les grosses chaleurs.**

**En plus de consommer les minéraux indiqués pages suivantes, il est aussi bon d'ajouter ceux que nous avons vus précédemment concernant le système immunitaire... surtout si vous partez en vacances dans des pays exotiques !**

**(Retrouvez le tableau de ces minéraux p. 44 à 46.)**

### **Les nutriments à privilégier en été**



**Quelques nutriments pour la peau :**



## Vitamine A (et caroténoïdes)

Elle joue un rôle important dans la cicatrisation et l'entretien de la peau. Elle nourrit les follicules pileux, lutte contre la surproduction de sébum, assainit la peau et prévient son vieillissement.

• Sources : *Bêta-carotènes* : carotte, citrouille, patate douce, abricot, pêche *Lycopène* : (pâte de) tomate, melon d'eau, jus de goyave *Rétinol* : foie, anguille, thon rouge, huile de foie de morue, beurre, œuf, poissons gras, fromage

*Provitamine A* : ail, piment de Cayenne

## Riboflavine (vitamine B2)

Elle joue un rôle important dans la nutrition des épithéliums et dans la santé des cheveux, des ongles et des yeux. Elle atténue les taches provoquées par la rosacée, et est également cicatrisante et rajeunissante.

• Sources : foie, persil, paprika, seiche, ciboulette, menthe verte, estragon, shiitaké, persil, algues (nori, mousse d'Irlande, agar-agar, varech), pissenlit, safran, papaye

## Biotine B8

Elle favorise la santé des ongles, des cheveux et de la peau.

• Sources : pollen et gelée royale, levure alimentaire (torula), noix, jaune d'œuf, sardine, chou-fleur, foie, banane et champignon Vitamine E

Elle hydrate et répare la peau, et facilite la cicatrisation.

• Sources : huile de germe de blé, de tournesol, d'avocat, de colza, de noisette, de foie de

morue, de carthame ; graines de tournesol,

anguille cuite, amandes non blanchies, noisettes



## **Zinc**

**Oligoélément essentiel à la production du collagène, il cicatrise les blessures, prévient les vergetures et les problèmes cutanés.**

**• Sources : huître, pavot, shiitaké, céleri, graines de citrouille, viandes, sardine, ail**

## **Cystine**

**Constituant primordial de la peau et des phanères, cet acide aminé aide à éliminer les métaux lourds et améliore le métabolisme du tissu cutané.**

**• Sources : graines de moutarde jaune, morue, abats, œufs de poisson, graines de tournesol, caviar, seiche, volaille, pistache**  
**Quelques nutriments pour se relaxer pleinement :**

## **Vitamine C**

**Antioxydante, anxiolytique et sédatrice, la vitamine C est une substance antistress (contrairement à la croyance populaire !). Elle participe à la production de substances nécessaires au fonctionnement du cerveau et du système nerveux.**

**• Sources : ciboulette, goyave, poivron jaune, litchi, cassis, thym, persil, kiwi, mangue, papaye, goyave, agrumes, fraise, brocoli**

## **Thiamine (vitamine B1)**

**Elle entretient la santé neurologique en catalysant la neurotransmission et elle favorise la relaxation.**

**• Sources : riz complet, graines de lin, graines de tournesol, noix de macadamia, persil, pistache, moutarde, porc, haricots, paprika**  
**Niacine (vitamine B3)**

**Nécessaire à la santé du système nerveux, sédatrice**

**• Sources : haricot vert, café, anchois, foie, morue, dinde, paprika, thon**

**albacore, poulet, shiitaké, etc.**



## **Acide folique (vitamine B9)**

**Antistress, elle favorise l'équilibre mental, combat les pertes de mémoire et les états dépressifs liés à la ménopause.**

• Sources : abats de volailles, foie, légumineuses, épinard, asperge, brocoli, graines de tournesol, laitue romaine, beurre de graines de tournesol, betterave, etc.

## **Cobalamine (vitamine B12)**

**Elle préserve la myéline, gaine protectrice des nerfs, et prévient les troubles neurologiques.**

• Sources : palourde, foie, poulpe, huître cuite, maquereau, farine de pois chiches, œuf, levure nutritionnelle, etc.

**Magnésium (sous forme soluble ou sous forme de chlorure, bisglycinate, citrate ou lactate)**

**Il tranquillise, combat le stress, régularise l'excitabilité neuromusculaire et produit un effet psychosédatif.**

• Sources : ciboulette, menthe verte, graines de courge, poudre de cacao, aneth, céleri, sauge, basilic, fenouil, sarriette, noix du Brésil, persil, etc.

## **Les oméga-3**

**Les acides gras constituant les deux tiers du cerveau, on comprendra leur importance vitale dans la régénération des neurones et la régularisation de l'humeur...**

• Sources : huile de lin, de noix, de colza, de germe de blé, de soja, noix, hareng, anchois, saumon, sardine, loup, thon rouge, sole, bar, etc.

## **L-glutamine**

**Acide aminé précurseur du GABA (acide gamma-aminobutyrique), il aide à corriger les troubles de la personnalité, améliore l'équilibre psychique,**



augmente la performance intellectuelle et la concentration, et favorise la relaxation.

- Sources : viandes, poissons, produits laitiers, céréales, légumineuses Tryptophane

Acide aminé essentiel, il s'agit d'un précurseur de la sérotonine. Le tryptophane favorise un bon sommeil et permet de lutter contre les états dépressifs.

- Sources : dinde, poulet, banane, noix, beurre d'arachide et graines de courge, fenugrec, graines de sésame, de tournesol, etc.

## Les aliments à l'honneur et leur réparation

En médecine traditionnelle chinoise, l'été correspond au méridien du cœur et de l'intestin grêle. En naturopathie, nous allons ainsi adapter notre alimentation en fonction des principes de la médecine traditionnelle chinoise.

C'est pourquoi il sera bon d'éviter les aliments secs (par exemple, préférez les concombres au carottes) et piquants (comme l'ail, les radis, le gingembre...).

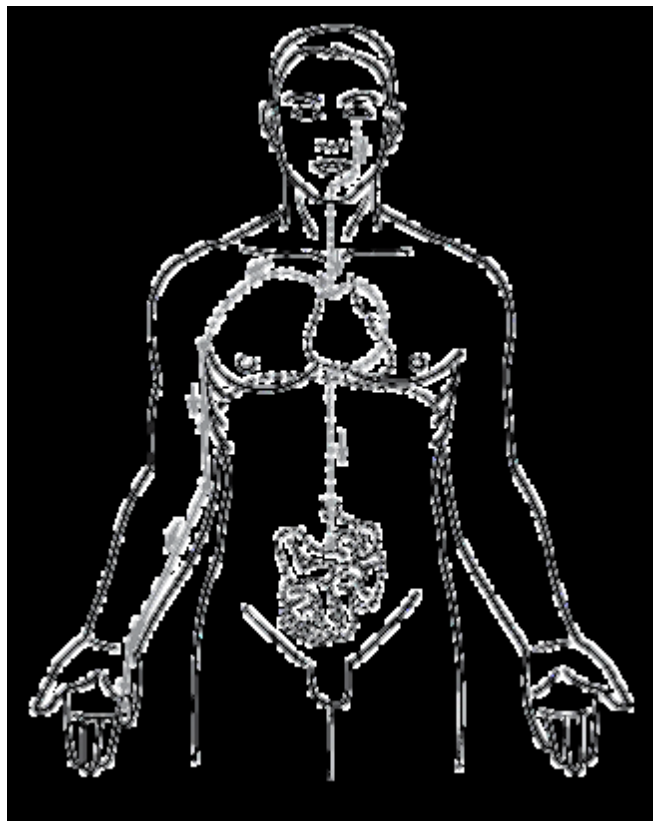
Il sera aussi préférable de manger léger et de consommer un grand nombre de végétaux pour compenser la perte d'eau due à la chaleur.

Il est possible de consommer plus de crudités (sans en abuser), en association avec une boisson à température ambiante.









**Mode de vie estival**

**Des étirements saisonniers**

**Vous l'avez compris depuis l'introduction, l'activité physique est un axe important pour la santé. C'est pourquoi, dans une vision holistique de la santé, la naturopathie vous encourage à bouger régulièrement et à effectuer des étirements. Comme l'été est une saison qui correspond, en médecine traditionnelle chinoise, à la fois au méridien du cœur et au méridien de l'intestin grêle, ce sont les chaînes musculaires associées aux trajets de ces deux méridiens que l'on va privilégier.**

***Méridien du cœur***

***Méridien de l'intestin grêle***





• Le méridien de l'intestin grêle débute à l'extrémité de l'auriculaire de la main droite. Il remonte ensuite le long du poignet, continue à l'extérieur du bras pour rejoindre l'omoplate. Il continue ensuite vers la partie supérieure du dos et de la nuque. C'est ici qu'il se sépare en deux branches. L'une d'entre elles passe par l'intérieur du corps pour rejoindre le cœur, l'estomac puis l'intestin grêle. La seconde, quant à elle, se dirige vers le cou pour continuer son chemin vers la joue jusqu'au coin de l'œil et de l'oreille droite.

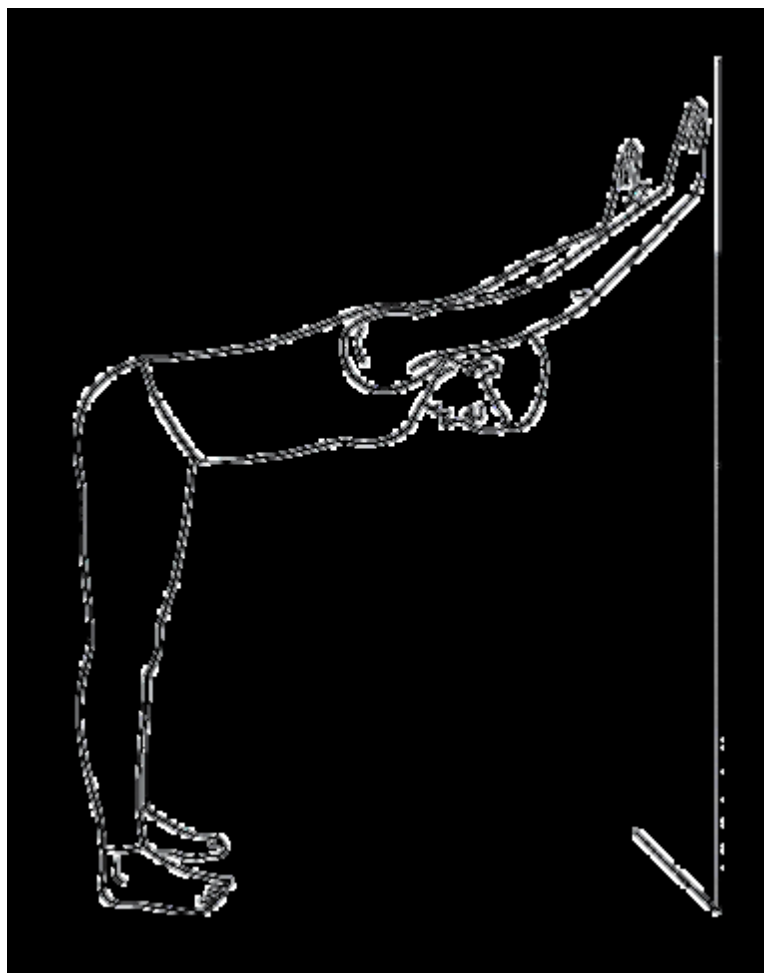
• Le méridien du cœur commence au niveau du cœur et se divise en trois branches distinctes. La première se dirige vers l'intestin grêle. La seconde passe par la gorge pour rejoindre les lèvres et les yeux. La dernière commence au niveau des aisselles, continue à l'intérieur du bras, du coude et se termine au bout de l'auriculaire droit. C'est d'ailleurs à cette extrémité que le méridien de l'intestin grêle commence.



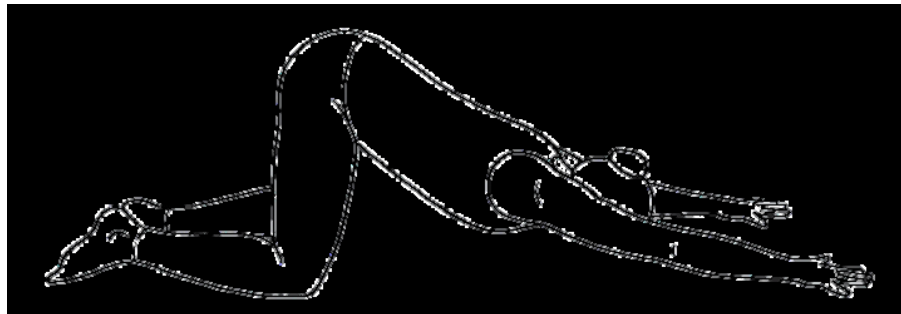
## Étirement de Makko-Ho

Cet étirement permet de travailler à la fois sur le méridien du cœur et sur celui de l'intestin grêle. Asseyez-vous au sol et joignez la plante de vos pieds.

Ensuite, croisez vos doigts ensemble et placez vos mains, paumes vers le ciel, sous vos pieds. À l'expiration, penchez lentement votre corps vers l'avant avec







l'intention de faire toucher votre front sur vos pieds. Restez dans cette position 2 à 3 minutes en respirant profondément. Une fois terminé, remontez lentement sur une expiration.

### La planche murale

Cette posture a une action sur le méridien du cœur. Pour réaliser cette posture, placez-vous debout face à un mur, pieds à la largeur des hanches. Penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre le mur.

Assurez-vous que tous vos doigts sont bien écartés et que vos jambes et votre buste forment un angle à 90 degrés. Maintenez les abdominaux contractés pendant toute la posture.

Penchez légèrement la tête vers l'avant pour bien maintenir les

mains au-dessus de cette dernière, comme sur le schéma. Si vous en avez besoin, placez les mains plus haut. Maintenez la posture pendant 2 minutes en prenant conscience de votre respiration.



## Posture Anahatasana

Cette posture est intéressante, car elle a une action sur les deux méridiens.



Pour la réaliser, agenouillez-vous et posez vos fesses sur vos pieds. Penchez-vous vers l'avant pour placer votre front au sol et tendez les mains loin devant vous. Relevez ensuite les fessiers pour réaliser un angle à 90 degrés avec vos jambes. Le front reste au sol. Pendant tout l'étirement, les genoux, les hanches et les épaules sont parallèles. Maintenez la posture 3 à 5 minutes en respirant profondément.

### Les rituels de l'été

- Chaque jour, correctement, tu t'hydrateras.

En été, l'hydratation est importante, surtout quand on sait que l'organisme humain est composé de 80 % d'eau et que nous perdons, en temps normal, jusqu'à 2 litres par jour au travers de la respiration, des urines et de la sueur.

Ainsi, pour une hydratation optimale on recommande souvent de boire 30 ml par kilo auxquels s'ajoute l'eau des végétaux consommés dans la journée. On dit aussi qu'il faut ajouter 0,5 litre d'eau par jour pour chaque degré en plus au-delà de 38 °C.

- À température ambiante, l'eau tu boiras.

Eh bien oui ! Car l'eau glacée va moins hydrater que l'eau à température ambiante. Pourquoi ? Car la première chose que le corps va faire en recevant cette eau c'est... la réchauffer ! Il va donc perdre de l'énergie et de l'eau pour l'apporter à la température du corps afin de pouvoir l'assimiler. Donc, pour résumer, au lieu de faire son travail de digestion optimale (digestion et absorption), le corps va dépenser de l'énergie pour sa régulation thermique... et tout cela peut avoir comme résultat une perte d'eau !

- De la vitamine D, tu produiras.



**Saviez-vous que la meilleure source de vitamine D est... le soleil ? En effet, il peut combler à lui seul de 80 à 90 % des besoins. Ainsi, pour avoir de belles réserves de vitamine D pour avancer dans l'hiver sans crainte, il est recommandé de vous exposer au moins trois fois par semaine pour une durée minimale de 15 minutes par période d'exposition. Le moment le plus approprié pour l'absorption des rayons UV est de 11 à 14 heures.**

**Évidemment, on ne vous demande pas de rester deux heures à faire la crêpe au soleil à ces heures ! Car il ne faut pas appliquer d'écran solaire...**

**ce qui rend le sujet très sensible chez les dermatologues. Exposez au minimum les mains, les avant-bras et le visage. Évidemment, plus il y a de peau exposée au soleil, plus elle pourra produire de la vitamine D au contact des UV !**

**Le soleil, c'est comme tout : c'est bon, mais avec modération !**

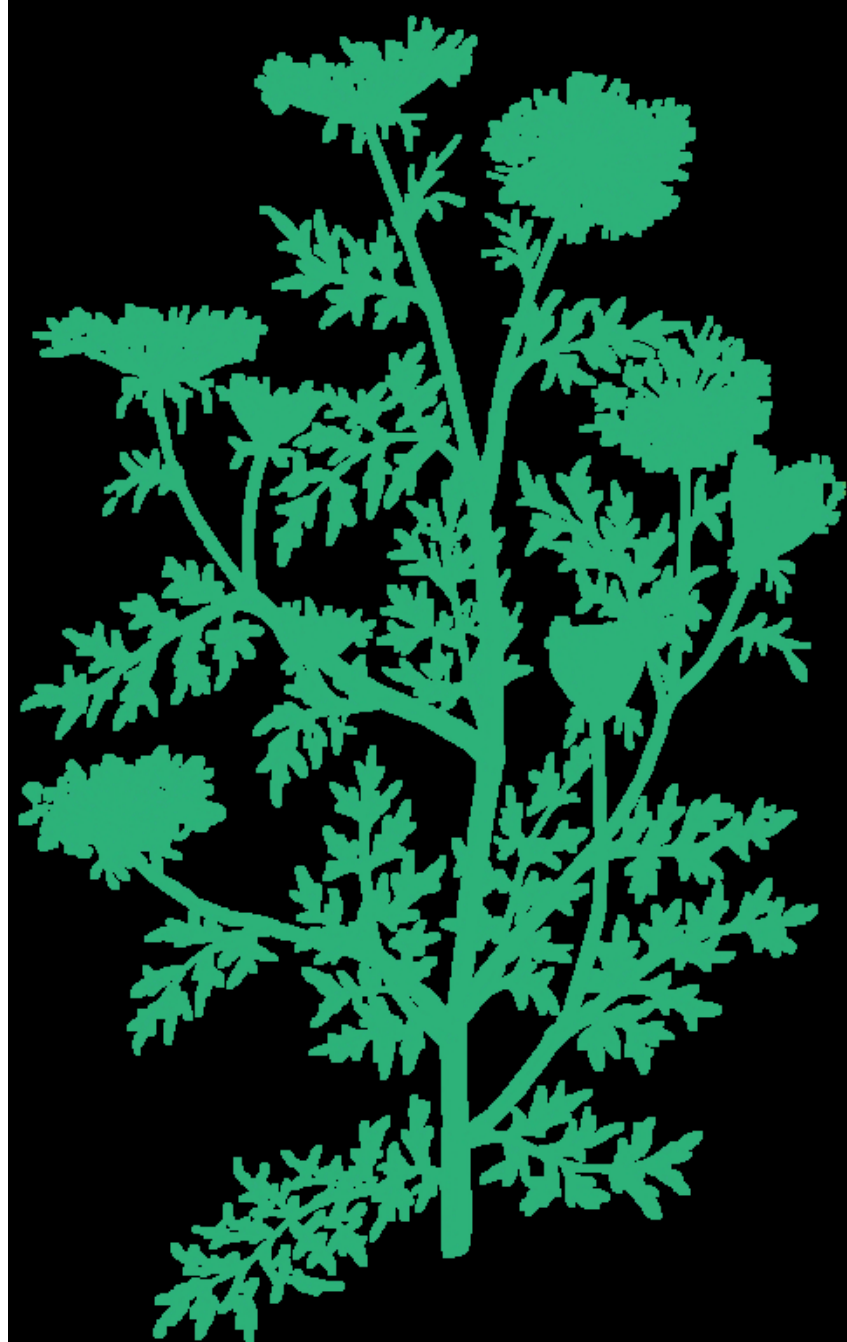
- Les écarts de température, tu éviteras.**

**Les écarts de température demandent beaucoup d'énergie au corps qui doit s'adapter. Les « chauds-froids » sont souvent la cause de maladies pendant l'été. Si vous souhaitez utiliser un air climatisé, sachez que quelques degrés de moins par rapport à la température extérieure suffisent pour se sentir mieux.**

- Du repos, tu abuseras.**

**Ici aussi, j'enfonce une porte ouverte. En période de grosses chaleurs, on se repose ! En effet, il est normal en cas de chaleur extrême d'avoir un sommeil moins reposant : c'est physiologique. C'est pourquoi je vous suggère de vous reposer en journée et, pour mieux dormir, de prendre une douche froide ou de porter un vêtement mouillé afin d'aider votre corps à se refroidir.**







**La trousse à pharmacie**

**DE L'ÉTÉ**

**Les plantes médicinales**



**Grande bardane**

**Nom latin : Arctium lappa**

**Autres noms : bardane, grande bardane**

**Famille : Astéracées**



**Description botanique :** plante bisannuelle de 80 à 300 cm de hauteur. Sa tige est longue, solide,

cannelée, pubescente et ramifiée. Ses feuilles sont en forme de cœur, alternes et pétiolées, vert foncé

dessus, gris et très pubescentes dessous ; très grandes la première année – en rosette au sol –, les feuilles basses de la deuxième année sont aussi très grandes.

Ses fleurs sont des capitules sphériques de 30 à

45 mm de diamètre, portés au sommet des rameaux, de roses à mauves, couverts d'aigrettes. Ses fruits sont des akènes à aigrettes et elle possède des racines longues, pivotantes, puissantes et charnues la première année, s'enfonçant profondément dans les sols gras et autour des roches.

**Habitat :** région tempérée jusqu'à 8 000 m d'altitude  
**Partie(s) utilisée(s) :** surtout la racine (interne et externe), mais aussi les feuilles et les graines

### **Propriétés médicinales**

Altérative, glycémiorégulatrice, diurétique (graine), nutritive, anticarcinogène, bifidogène.

Laxative, amère/cholérétique (léger), antibactérienne (feuille), antimutagénique, antivenimeuse, chélatrice (racine fraîche), immunomodulatrice, stomachique, tonique des muqueuses, stimulante lymphatique (très léger), vulnéraire, antihépatotoxique.







**Pour un adulte**

**(2 à 3 fois par jour)**

**Tisane /décoction**

**1 cuillerée à café par tasse**

**Teinture mère alcoolique**

**10 à 30 gouttes**

**Glycéré**

**20 à 40 gouttes**

**Quelques usages d'intérêt**

**TÉGUMENTAIRE :**

- Problèmes de peau (eczéma, psoriasis, furoncle, acné, dermatite)
- Chute des cheveux
- Plaies
- Brûlures
- Piqûres d'insectes

**ORL :**

- Amygdalites
- Rhinites
- Rhume
- Infections de la gorge

**DIGESTIF :**



- Digestion lente
- Flatulences
- Ulcères
- Douleurs gastro-intestinales

#### **Principes actifs :**

- Polysaccharides : inuline (45 % dans la racine), fibres, mucilage
  - Minéraux : calcium, phosphore, magnésium, sodium, potassium
  - Oligoéléments : fer, zinc, cobalt, manganèse, silicium, alpha-chrome, sélénium
  - Vitamines : bêta-carotène (pro-A), thiamine (B1), acide ascorbique
- Effets secondaires possibles :

- Dermatite de contact
- Réaction allergique aux Astéracées
- Sécheresse de la bouche, étourdissements, difficulté à uriner, pupilles dilatées, faiblesse

#### **Contre-indications :**

- Grossesse et allaitement (sauf usage culinaire)
- Allergie aux Astéracées

#### **Interactions médicamenteuses :**

- Anticoagulants
- Insuline

#### **Vigne rouge**

**Nom latin : Vitis vinifera**



Famille : Vitacées

Description botanique : il s'agit d'un arbrisseau sarmenteux à tiges grimpantes



munies de vrilles. Ses feuilles sont palmatilobées et elle possède



de petites fleurs verdâtres, en grappes. Son fruit est une petite baie (raisin).

**Habitat :** aime les climats doux, tempérés, chauds.

**Partie(s) utilisée(s) :** feuilles, fruits, graines **Propriétés médicinales**

Astringente, tonique veines et capillaires, stimulante circulatoire, antihypertenseur, anti-inflammatoire,

antioxydante, hémostatique.

Chélatrice, diurétique, antitumorale, chimioprotecteur, hépatoprotectrice, cicatrisante/vulnérable, laxative.

**Pour un adulte**

(2 à 3 fois par jour)

**Tisane / décoction**

1 cuillerée à café par tasse

**Teinture mère alcoolique**

10 gouttes

**Teinture mère vinaigrée**

10 gouttes

**Quelques usages d'intérêt**

**CARDIO-VASCULAIRE :**



- Hypertension artérielle
- Jambes lourdes, phlébite
- Varices, couperose



- Hémorroïdes

#### **URINAIRE :**

- Infections urinaires
- Énurésie
- Lithiase urinaire

#### **Principes actifs :**

- Tanins (dont les OPC [oligomères proanthocyanidoliques] )
- Stilbènes (resvératrol)
- Flavonoïdes (oligoproanthocyanidines et quercétine)
- Phénylpropanoïdes et acides phénols
- Acides triterpéniques/triterpènes
- Phytostérols
- Caroténoïdes

#### **Effets secondaires possibles :**

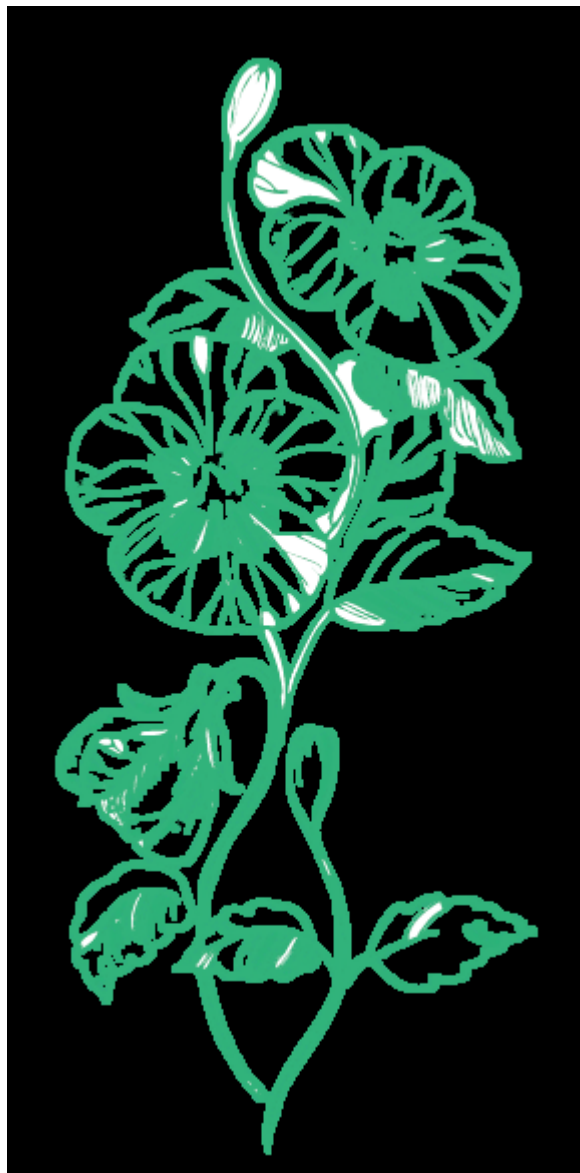
- Laxatif si en excès
- Désordres digestifs (inconfort, diarrhée, dyspepsie, bouche sèche)
- Maux de tête
- Désordres musculaires/osseux

#### **Contre-indications :**

- Éviter chez les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes (trop astringent)
  - Ne pas utiliser en cas de troubles hépatiques graves
- Interactions médicamenteuses :**



- Éviter avec anticoagulants /antiplaquettaires



- Inhibe le *L. acidophilus*
- Avec la vitamine C : hypertension
- Interaction avec le métabolisme du cytochrome P450 1A2

Pensée sauvage



**Nom latin : Viola tricolor**

**Famille : Violacées**

**Description botanique :** belle plante herbacée pluriannuelle aux fleurs de couleur violette, pourpre, jaune ou blanche. Elle se développe à partir de rhizomes dans des sols acides et neutres et mesure de 10 à 30 cm de hauteur.

**Habitat :** plaines montagneuses, on la retrouve aussi dans les régions tempérées et dans les jardins. Elle aime les sols bien drainés et humides.

**Partie(s) utilisée(s) :** plante entière

**Propriétés médicinales**

Dépurative, antirhumatismale, diurétique, expectorante, diaphorétique, anti-inflammatoire, cicatrisante, antiseptique, décongestionnante, antispasmodique, antiprurigineuse, antihistaminique.



**Pour un adulte**

**(2 à 3 fois par jour)**

**Tisane /décoction**

**1 cuillerée à café par tasse**

**Teinture mère alcoolique**

**5 à 10 gouttes**



## Teinture mère vinaigrée

5 à 10 gouttes

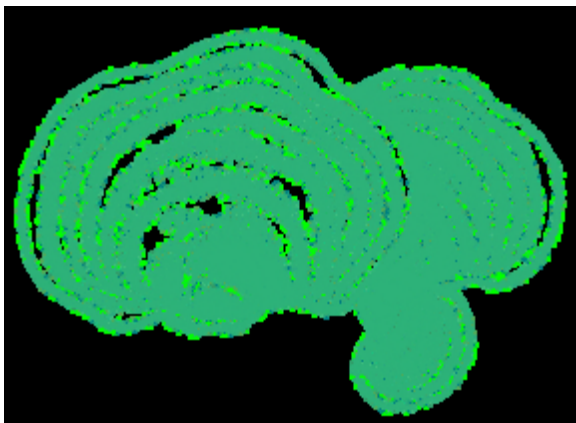
Quelques usages d'intérêt

### TÉGUMENTAIRE :

- Acné
- Eczéma
- Psoriasis
- Plaies
- Blessures
- Éruptions cutanées
- Urticaire

### LOCOMOTEUR :

- Rhumatismes
- Goutte
- Arthrite



Principes actifs :



- Tanins
- Caroténoïdes
- Saponines
- Flavonoïdes
- Dérivés salicylés
- Sels minéraux
- Vitamines
- Alcaloïdes
- Mucilages

**Effets secondaires possibles :**

- Consommée en excès (plus de 3 tasses par jour), on observe des troubles digestifs et des éruptions cutanées
- Mauvaise odeur des urines

**Contre-indications :**

- Déconseillée aux femmes enceintes allaitantes
- Déconseillée aux enfants de moins de 12 ans

**Interactions médicamenteuses :**

- Antihypertenseurs diurétiques

**Reishi**

**Nom latin : Ganoderma lucidum**

**Famille : Ganodermatacées**

**Description botanique :** chapeau mesurant de 4 à 20 cm. Il est de forme arrondie ou d'une forme

comparable à un rein. Il est de couleur jaune puis rouge, sillonné et zoné concentriquement et légèrement ridé radialement. Le reishi est couvert d'une cuticule cornée qui brille comme de la



laque. Son pied mesure de 4 à 20 cm et est généralement latéral, noueux, brun-noir et luisant.

**Habitat :** originaire de Chine, des montagnes lointaines. C'est un champignon ligneux qui croît surtout sur les troncs morts des pruniers (on le retrouve parfois sur les troncs



de chênes ou de pruches). Aujourd'hui, il est très rare à l'état sauvage et pousse presque exclusivement en montagne dans des forêts profondes.

**Partie(s) utilisée(s) :** la chair du champignon **Propriétés médicinales**

Tonique immunitaire profond, immunomodulateur, adaptogène, antitumoral, virocyde,

bactéricide, tonique général, antioxydant, antiallergique, hypocholestérolémiant, hépatoprotecteur, trophorestaurateur hépatique, glycémiorégulateur, antihypertenseur, fluidifiant sanguin, expectorant.

**Pour un adulte**

(1 à 3 fois par jour)

**Tisane / décoction**

0,5 à 3 g par tasse

**Teinture mère alcoolique** 10 à 50 gouttes

**Poudre**

2 à 4 g

**Quelques usages d'intérêt**



## **IMMUNITAIRE :**

- **Faiblesse immunitaire**
- **Dermatite de contact**
- **Asthme**
- **Rhinite allergique**

## **NERVEUX :**

- **Stress, surmenage**
- **Insomnie**
- **Troubles de concentration**

## **CARDIO-VASCULAIRE**

- **Maladie coronarienne**
- **Arythmie**
- **Hypercholestérolémie**
- **Prévient le durcissement des artères**
- **Diminue la viscosité du sang**

**et du plasma**

- **Baisse une tension artérielle trop haute sans toutefois diminuer celle qui est trop basse**

## **Principes actifs :**

- **Polysaccharides**

**(immunostimulants)**

- **Acides aminés : adénosine**
- **Acides gras**
- **Oligoélément : fer**
- **Vitamines : riboflavonoïdes, acide ascorbique**



- Glyco-protéines
- Protéines
- Triterpènes et stéroïdes

#### **Effets secondaires possibles :**

- Pas d'effets secondaires rapportés dans la littérature.
- Certains cliniciens ont signalé des troubles digestifs légers et d'occasionnels maux et éruptions cutanées chez les personnes sensibles.

#### **Contre-indications :**

- Pas d'effets secondaires rapportés dans la littérature.
- Cependant, il est préférable de l'éviter chez les personnes transplantées utilisant un immunosuppresseur ou chez les patients atteints de maladies auto-immunes.

#### **Interactions médicamenteuses :**

- Attention, comme il a un effet sur le foie, il pourrait avoir un effet sur le métabolisme de certains médicaments, affectant ainsi leur efficacité.
- Augmente les effets de la réserpine et de la chlorpromazine.
- Neutralise les effets de l'amphétamine.
- Parfois avec le Pentobarbital
- Anticoagulants.
- À cause de son effet inhibiteur, il a une action sur la HMG-CoA réductase, et peut potentialiser les effets de la lovastatine et d'autres médicaments à action similaire,
- Les médicaments hypocholestérolémiants.
- Augmente les effets antioxydants du glutathion.

#### **Huile essentielle**



## **Carotte sauvage**

**Nom latin : *Daucus carota***

**Famille : Apiacées**

**Description botanique :** plante herbacée bisannuelle pouvant atteindre 30 à 60 cm de haut. Elle développe une racine blanche à l'odeur caractéristique de carotte. Sa tige solide et ses feuilles sont recouvertes de poils fins. Ses feuilles sont tripennées, finement divisées. Son inflorescence en forme d'ombelles, de couleur légèrement rosée à blanche, se referme au cours des nuits fraîches. Les fruits, ovales et aplatis, sont des diakènes.

**Partie(s) utilisée(s) : semence**





## **Propriétés médicinales**

**Tonique, stimulante, neurotonique, hypertensive + ,  
dépurative hépatorénale, régénératrice  
hépatocellulaire, hypocholestérolémiante,  
anticoagulante légère.**



**Pour les coups de soleil**

**Pour les adultes :**

**1 goutte d'huile essentielle**

**dans 15 gouttes**

**de macérât huileux de carotte en**

**massage sur la zone**

**brûlée 4 à 5 fois par jour.**

**Pour les cicatrices**

**Pour les adultes :**

**1 goutte d'huile essentielle**

**dans 9 gouttes**

**de macérât huileux**

**de calendula en massage sur la cicatrice**

**3 fois par jour**

**pendant 3 semaines.**

**Pour réaliser une détox**



**Pour les adultes : ingérez 2 gouttes d'huile  
essentielle dans une  
cuillerée à café d'huile  
végétale, 3 fois par jour pendant 3 semaines.**

**Quelques usages d'intérêt**

**USAGES :**



- Petite insuffisance hépatique
- Abscesses hépatiques staphylococciques
- Petite insuffisance rénale, cystite
- Eczéma, dartre, furoncle, couperose
- Hypotension
- Dysrégulation thyroïdienne
- Neurasthénie

**VOIES DE PRÉDILECTION :**

- Orale ++
- Cutanée +++
- Diffusion –
- Bain +



## **Principes actifs :**

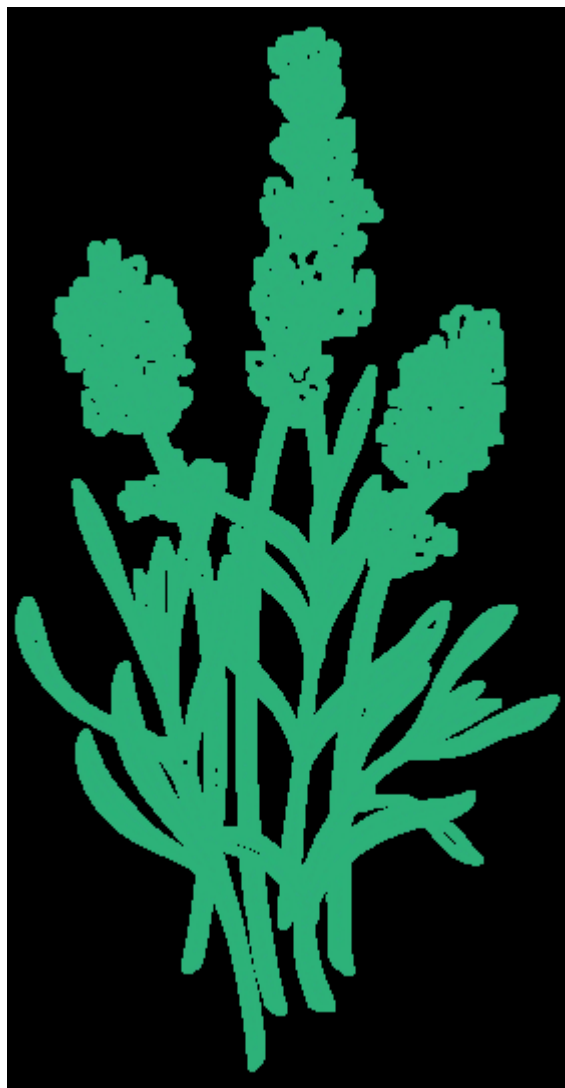
- **Monoterpènes :**  $\alpha$  et  $\beta$ -pinène (5 % et 5 %), sabinène (2 %)
  - **Sesquiterpènes :** (-)-daucène (2 %), (-) - $\beta$ -bisabolène (10 %),  $\beta$ -caryophyllène (4 %)
  - **Monoterpénol :** géraniol (0,5 %), linalol (3 %)
  - **Sesquiterpénols :** carotol (50 %) Ester terp. : acétate de géranyle (3 %)
  - **Phénols méthyl-éthers :** asarone
  - **Composés bifonctionnels :** alcool-oxydes daucol (4 %) Contre-indications et précautions d'emploi :
  - **Tenir hors de portée des jeunes enfants**
  - **Précautions générales, aucune contre-indication particulière**
- Huile essentielle**

**Lavande aspic**

**Nom latin : Lavandula latifolia**

**Famille : Lamiacées**





**Description botanique :** arbrisseau à tige ligneuse et carrée pouvant atteindre 80 cm de haut. Les tiges de la lavande aspic se ramifient en fourches et ses feuilles étroites et linéaires peuvent atteindre 10 cm. Ses inflorescences en épis présentent des petites fleurs violettes caractéristiques de la lavande et des Lamiacées.

**Partie(s) utilisée(s) :** sommités fleuries

**Propriétés médicinales**

Anti-inflammatoire, antalgique, cicatrisante, mucolytique, anti-infectieuse, tonifiante générale.





**Pour les coups de soleil**

**Pour les plus de 7 ans : appliquez 1 goutte d'huile essentielle dans 4 gouttes**

**d'huile végétale en**

**massage sur la zone**

**2 à 3 fois par jour.**

**Pour une ûlure**

**Pour les plus de 7 ans : appliquez de 1 à 5 gouttes d'huile essentielle pure**

**(le nombre va dépendre de l'étendue) toutes les**

**15 minutes pendant**

**une heure, puis 3 fois par jour, jusqu'à disparition totale.**

**Pour les piqûres d'insectes**

**Pour les plus de 7 ans : appliquez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle pure**

**sur la zone touchée,**

**renouvelez toutes les 15 minutes au besoin.**

**Quelques usages d'intérêt**

**USAGES :**

- Toutes affections inflammatoires cutanées
- Coupures





- Brûlures
- Dermatitis

#### VOIES DE PRÉDILECTION :

- Cutanée + + +
- Diffusion +
- Bain +
- Orale –

#### Principes actifs :

- Monoterpènes (10 %) :  $\alpha$  et (3-pinènes (1-4,2 et 1,2-3,5 %), (+)-camphène (0,75-1,75 %), limonène (1-2 %) ;
- Sesquiterpènes « 3 % ) : (3-caryo- phyllène : 0,3-1,7 %), (3-bisabolène : 0,4-1,6 %) ;
- Monoterpénols et alcools non terp. (30 %) : (-)-linalol (2,5-5,5 %), terpinène-1-ol-4,  $\alpha$ -terpinéol (0,1- 2 %), boméol (1-2,5 %), lavandulol (0,15-1,5 %) ;
- Esters terpéniques (moins de 2 %) : acétate de linalyle (0,1-1,2 %) ;
- Oxydes terpéniques (moins de 35 %) : 1,8-cinéole (25- 38 %), caryophyllèneoxyde, cis-ettrans- linaloloxides (tr.-2,5 et 0,1-1,5 %)
- Cétones terp. (15 %) : (+)-camphre (6-16 %), carvone (0,1-0,5 %)
- Coumarines (tr.-O, 20 %) : coumarine, herniarine.



**Contre-indications et précautions d'emploi : • Tenir hors de portée des jeunes enfants**

- **Précautions générales**
- **Attention avec les sujets épileptiques**
- **Femme enceinte et allaitante**
- **Enfant de moins de 8 ans**
- **Peut être allergisante**

**☐che santé**

**☐éparer un voyage à l'étranger**

**(zone de turista)**

**Axes de travail**

**Objectif**

**Recommandations**

**(durée : 2 semaines**

**médicinal**

**(pour un adulte,dès**

**avant le départ et**

**les premiers**

**pendant le séjour)**

**symptômes)**

**Alimentation**

**Consommer des aliments**



**Renforcer**

**pré- et probiotiques.**

**le système immunitaire**

**Nutrithérapie**

**Cure de probiotiques**

**(minimum 20 milliards de**

**bactéries)**

**Cure de compléments**

**multivitaminés**

**Herboristerie**

**Ail en teinture mère : 20**

**gouttes, 3 fois par jour**

**Boire la tisane pendant**

**tout le trajet.**

**Axe de travail**

**Objectif**

**Recommandations**

**(durée : 1 semaine**

**médicinal**

**(pour un adulte, dès**

**après le retour)**

**les premiers**



symptômes)

Nutrithérapie

Renforcer le système

Cure de probiotiques

immunitaire

(minimum 20 milliards de

probiotiques)

Cure de compléments

multivitaminés

Plante antimalaria, l'armoise annuelle (*Artemisia annua*) est une plante traditionnelle de la médecine chinoise, grâce à laquelle Youyou Tu a obtenu un prix Nobel de médecine en 2015 pour avoir démontré l'efficacité de son extrait contre le paludisme.

☐che santé

Soigner une turista

Axes de travail

Objectif médicinal

Recommandations

(durée : 1 semaine)

(pour un adulte,dès

les premiers

symptômes)



**Alimentation**

**Réhydratation**

**Boire beaucoup**

**Nutrithérapie**

**Éliminer les composés**

**Charbon actif : 5 gélules 5**

**toxiques**

**f/j**

**Aromathérapie**

**Antispasmodique, anti-**

**Faire préparer les**

**infectieuse, antivirale,**

**mélanges suivants :**

**anti-inflammatoire**

**• 30 gouttes d'huile**

**essentielle d'Origanum**

**compactum (origan**

**compact)**

**• 30 gouttes d'huile**

**essentielle d'Ocimum**

**basilicum (basilic**

**exotique)**



• 20 gouttes d'huile

essentielle de Mentha x

piperita (menthe poivrée)

30 gouttes d'huile

essentielle de

Cymbopogon martinii

(palmarosa)

Voie orale : 5 gouttes du

mélange dans une

cuillerée à café d'huile

végétale, 4 à 7 fois par jour

jusqu'à amélioration

complète



+

• 30 gouttes d'huile



**essentielle d'Ocimum**

**basilicum (basilic**

**exotique)**

**• 20 gouttes d'huile**

**essentielle de Mentha x**

**piperita (menthe poivrée)**

**• 30 gouttes d'huile**

**essentielle de**

**Cymbopogon martinii**

**(palmarosa)**

**• 30 gouttes d' Eucalyptus**

**citriodora (eucalyptus**

**citronné)**

**Voie cutanée (en plus de**

**la voie orale) : appliquer**

**en massage sur le bas-**

**ventre 5 gouttes de la**

**préparation mélangée à**

**de l'huile végétale, 4 à 5**

**fois par jour jusqu'à**

**amélioration complète.**





**Boche santé**

**Calmer le mal des transpôts**

**Axes de travail**

**Objectif**

**Recommandations**

**(durée : 1 semaine)**

**médicinal**

**(pour un adulte,dès**

**les premiers**

**symptômes)**

**Alimentation**

**Éviter d'accentuer la**

**Manger léger avant un**

**production de mucus**



déplacement.

## **Herboristerie**

**Digestive,**

**Infuser 1 cm de gingembre**

**antispasmodique**

**et 10 feuilles de menthe**

**dans une tasse d'eau.**

**Transférer dans une**

**gourde et compléter**

**jusqu'en haut.**

**Boire la tisane pendant**

**tout le trajet.**

## **Aromathérapie**

**Réaliser le mélange**

**suivant :**

**• 10 gouttes d'huile**

**essentielle de Mentha x**

**piperita (menthe poivrée)**

**• 10 gouttes d'huile**

**essentielle de Citrus**

**limonum zeste (zeste de**

**citron)**



**Posologie : prenez une  
goutte du mélange sur un  
comprimé neutre et  
laissez fondre dans la  
bouche.**

**Astuce : pour mieux vivre son mal des transports, éviter les  
odeurs fortes, essayer de trouver de l'air frais et ouvrir les  
fenêtres...**

**☐che santé**

**Piqûre de moustique**

**Axes de travail**

**Objectif médicinal**

**Recommandations**

**(durée : quelques**

**(pour un adulte en  
heures)**

**bonne santé, dès**

**les premiers  
symptômes)**

**Herboristerie**

**Apaiser les**



**Prendre une feuille de  
démangeaisons  
bardane, écraser la feuille  
pour en faire sortir le jus  
directement sur la piquûre.**

**Déposer 1 goutte d'huile**

**Aromathérapie**

**Apaiser les**

**essentielle de lavande**

**démangeaisons**

**aspic directement sur la**

**Cicatrisante cutanée**

**piquûre. Renouveler toutes**

**Anti-infectieuse**

**les 15 minutes jusqu'à**

**arrêt des démangeaisons.**

**☐che santé**

**Jambes lourdes**

**Axes de travail**

**Objectif**

**Recommandations**

**(durée : 1 semaine)**



**médicinal**

**(pour un adulte en**

**bonne santé, dès**

**les premiers**

**symptôme s)**

**Nutrithérapie**

**Éviter d'accentuer la**

**Éviter les excitants, les**

**vasodilatation**

**aliments gras et les**

**fritures.**

**Herboristerie**

**Tonifier les veines**

**Teinture mère alcoolique,**

**10 gouttes, 3 fois par jour**

**Autres**

**Accentuer la**

**Passer régulièrement les**

**vasoconstriction**

**jambes sous l'eau froide.**



**☐che santé**

**Calmer un coup de soleil**

**Axe de travail**

**Objectif**

**Recommandations**

**(durée : 1 semaine)**

**médicinal**

**(pour un adulte, dès**

**les premiers**

**symptômes)**

**Herboristerie**

**Anti-inflammatoire**

**Appliquer le plus souvent**

**Réparation cutanée**

**possible sur la zone brûlée**

**de l'aloé vera en**

**alternance avec de l'huile**

**de calendula ou de l'huile**

**de millepertuis.**

**Rece☐e**





## **Huile à l'ès-soleil**

- 100 ml de macérât huileux de carotte
- 10 gouttes d'huile essentielle de *Pelargonium asperum* (géranium rosat)
- 10 gouttes d'huile essentielle de *Daucus carota* (carotte sauvage)
- 1 flacon à pompe de 100 ml

Mélangez les ingrédients et appliquez sur la peau après exposition.

## **Rece e**

### **Kit « SOS-canicule »**

- 45 gouttes d'huile essentielle de *Cupressus sempervirens* L.



(cyprès)

- 30 gouttes d'huile essentielle de *Mentha x piperita* (menthe poivrée)
- 30 gouttes d'huile essentielle de *Lavandula angustifolia* (lavande vraie) Réalisation d'un bain de pieds :



1. Mélangez 6 gouttes du mélange dans une poignée de sel d'Epsom (il permet de solubiliser les huiles essentielles dans une phase aqueuse).
2. Trempez vos pieds dans de l'eau froide pendant 15 minutes.

**Contre-indications** L'huile essentielle de cyprès est contre-indiquée en cas de problèmes hormonaux (mastoses, cancers hormono-dépendants).

L'huile essentielle de menthe est contre-indiquée aux personnes souffrant d'asthme et d'épilepsie.



## Synergie jet-lag ( veil)

- 60 gouttes d'huile essentielle de *Cinnamomum verum* ( corce) (cannelier de Ceylan)
- 60 gouttes d'huile essentielle de *Mentha x piperita* (menthe poivrée)



- 80 gouttes d'huile essentielle d'*Ocimum basilicum* (basilic exotique)
  - 80 gouttes d'huile essentielle de *Citrus limonum* (zeste de citron) Réalisation d'un bain de pieds :
1. Déposez 2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche dès votre arrivée.
  2. Ing rez le mélange 4 fois par jour, pendant 3 jours entre le réveil et 17 heures.



**Cette synergie est interdite aux :**

- **Enfants**
- **Femmes enceintes ou allaitantes**
- **Personne souffrant d'épilepsie, de troubles hépatiques graves ou de problèmes cardio-vasculaires**
- **Personnes ayant une condition particulière et/ou sous médicament**



**Se préparer à la rentrée**

**L'été est certes une saison de repos pour le corps, mais il est vite rattrapé par la rentrée. Pour bien se préparer, la naturopathie vous aidera à travailler sur plusieurs points.**

**Le premier concerne le rythme de vie. Dès le mois d'août, il est bon de reprendre petit à petit le rythme de vie annuel. Pour cela, il faut privilégier en premier lieu le repos, le sommeil et reprendre les bonnes habitudes qui ont été quelque peu oubliées pendant l'été. Commencez par vous coucher plus tôt et réorganisez votre emploi du temps.**

**Ensuite, il est bon de commencer à gérer son stress ! Eh oui, l'anticipation de la rentrée peut pourrir la fin de vos vacances !**

***Pour éviter cela :***

- **Pratiquez 10 minutes de méditation le matin au réveil et le soir au coucher pour travailler sur l'instant présent : pas besoin d'anticiper, vous êtes encore en vacances !**
- **Faites une cure de reishi(voir la fiche plante, p. 143).**

**Vous pouvez les prendre directement en gélules ou consommer 2 g de poudre, 3 fois par jour. Commencez 15 jours avant la reprise.**



## Astuce détente

Si vous avez accès à une baignoire, offrez-vous un bain chaud avant de vous coucher, plusieurs soirs par semaine, avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande vraie diluées dans un jaune d'oeuf pour vous

relaxer.







## L'automne

### L'automne et ses défis en naturopathie

L'automne est une saison où la nature commence à s'endormir pour laisser place à l'hiver. Tout comme le printemps, c'est un entre-deux. C'est une belle période de transition où les couleurs sont éblouissantes. En cette saison, la vie se prépare à entrer en dormance ; le soleil est toujours présent, mais son intensité diminue, tranquillement. C'est une saison qui laisse petit à petit place au cocooning et à l'introspection. C'est une période importante de transition, donc de nettoyage, qui peut d'ailleurs être difficile pour certaines personnes.

En naturopathie, l'automne est une saison riche en challenges et a pour mission de préparer l'hiver. C'est pour cela que nous allons travailler à soutenir le système pulmonaire, calmer le stress et construire un système immunitaire solide avant l'arrivée du froid.

*Une fois entré dans la saison, les défis que la naturopathie va devoir relever*

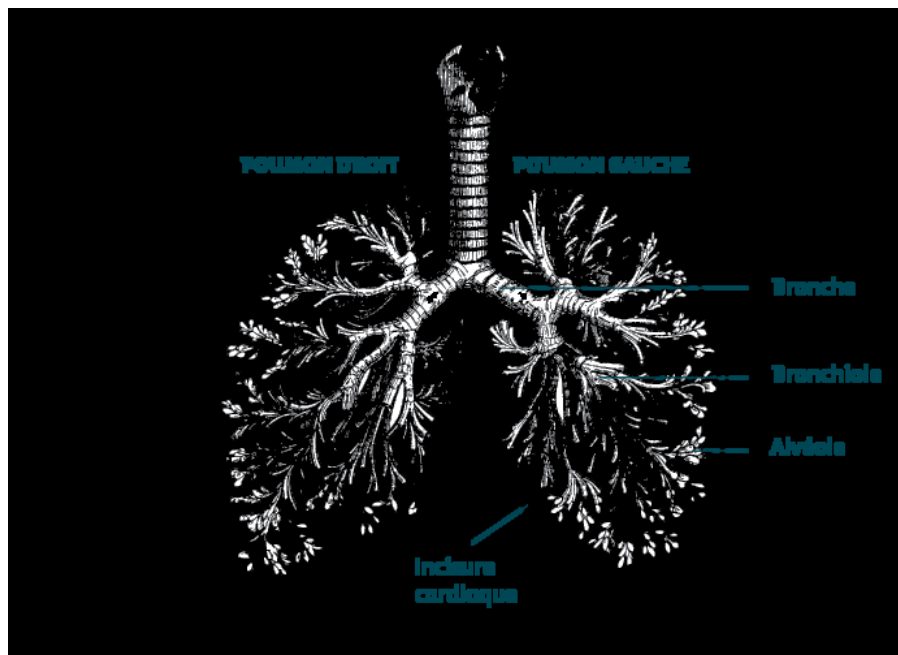
*sont les suivants :*

- Tonifier les poumons



- Réchauffer le corps
- Nettoyer le corps
- Soigner les diverses affections de l'automne
- Préparer l'arrivée de l'hiver en solidifiant le système immunitaire Pourquoi et comment optimiser son corps

Nous l'avons vu depuis le début de ce livre, l'important est de maintenir le corps dans son état d'équilibre (homéostasie). C'est pourquoi, avant l'arrivée de l'hiver, il est important de lui donner toutes les clés pour pouvoir supporter cette transition de température et de luminosité saisonnière qui est une véritable source de déprime.



Prendre soin de ses poumons

Nous le verrons plus tard, mais cette saison met à l'honneur les poumons.

L'être humain possède deux poumons (gauche et droit) reliés aux voies aériennes supérieures par ce que l'on appelle la trachée. Le poumon gauche est composé de deux lobes alors que le poumon



**droit est composé de trois lobes.**

**La trachée, quant à elle, se sépare en deux bronches. Chacune des bronches se dirige vers un poumon. Ces dernières se divisent pour former les bronchioles, les conduits alvéolaires puis les alvéoles.**

## **Structure des poumons**

**Les poumons ont pour rôle principal de réaliser les échanges gazeux entre l'air et le corps. Ces échanges se font en 0,75 seconde entre les alvéoles et les capillaires sanguins, et sont possibles grâce à une différence de pression entre le dioxyde de carbone et l'oxygène. La surface totale des échanges gazeux présente dans les poumons est d'environ 130 mètres carrés !**

**Les poumons ont un autre rôle : ils participent activement à la régulation du métabolisme acido-basique et à la filtration du sang.**



**Le saviez-vous ?**

**La régulation de la respiration est corrélée à la quantité de dioxyde de carbone présente dans le sang. C'est un phénomène 100 % autonome qui permet de traiter au repos environ 4 litres d'air et 5 litres de sang par minute. Comme j'aime à le dire, heureusement que nous ne devons pas penser à respirer, car beaucoup d'entre nous seraient morts (et moi le premier !).**

**Point important (surtout avec l'arrivée de la saison fraîche) : les voies aériennes supérieures ont pour mission de réchauffer l'air provenant de l'extérieur pour qu'il arrive à 37 °C aux poumons (c'est pour cela qu'il faut toujours respirer par le nez en hiver). Leur second rôle est de filtrer et d'éliminer les bactéries.**

**Voilà pourquoi il est important d'optimiser le fonctionnement des poumons : ils pourront ainsi mieux servir de barrière de protection pour l'organisme. C'est tout le défi de l'automne.**

**☐endre soin de son immunité**



Le système immunitaire, nous en parlons depuis le début... et à juste titre ! Il correspond à notre armée intérieure : elle est capable de faire la distinction entre ce qui appartient à notre corps (le « soi ») et ce qui ne lui appartient pas (le « non-soi ») comme des bactéries, des virus, etc. Pour lui permettre de faire cette distinction, chaque cellule du corps humain possède une sorte de code-barres spécifique à chaque individu. C'est grâce à ce code que le système immunitaire ne s'attaque qu'aux corps étrangers (quand le corps s'attaque lui-même, on parle alors de maladie auto-immune).

Ce système possède différentes cellules de défense. L'ensemble de ces cellules provient de précurseurs que l'on retrouve dans la moelle osseuse : les cellules-souches myéloïdes et lymphoïdes.

*On distingue deux types de défenses du système immunitaire :*

- La défense non spécifique : ce sont des structures qui ne nécessitent aucune dépendance à une exposition préalable ni aucun processus de reconnaissance de l'agent intrusif. On retrouve ici la peau, les muqueuses, certaines protéines, certaines cellules (cellules tueuses NK, neutrophiles, macrophages), la fièvre et l'inflammation.
- La défense spécifique : c'est l'ultime étape de la lutte antipathogène ! Elle résulte de la fabrication d'anticorps spécifiquement fabriqués pour combattre un agent pathogène défini. C'est un mécanisme très complexe dans lequel on retrouve certaines cellules comme les lymphocytes B, T8, T4, les plasmocytes, les antigènes, etc.

Évidemment, ce n'est qu'un survol ! Ce qu'il est important de retenir, c'est qu'il s'agit d'une armée organisée, au fonctionnement complexe, qui a besoin d'être opérationnelle pour maintenir la bonne protection de l'organisme.

Ne négliger ses émonctoires

L'automne correspond à la saison du « nettoyage » en naturopathie. C'est pourquoi il est bon de prendre quelques jours pour faire une cure détox et soutenir les émonctoires (il s'agit des



organes d'élimination, d'excrétion des déchets organiques).

*Parmi ces organes, on va retrouver :*

- Le foie et la vésicule biliaire qui élimine les déchets par la bile
- Les reins qui filtrent le sang et rejettent les déchets sous forme d'urine
- Les intestins qui éliminent les déchets solides



*Mais aussi, dans une moindre mesure :*

- La peau qui élimine les déchets via les glandes sébacées (qui sécrètent le sébum) et les glandes sudoripares (qui produisent la sueur)
- Les poumons qui éliminent principalement des gaz

L'alimentation de l'automne

Les nutriments à privilégier en automne

Quelques nutriments pour le système respiratoire : Vitamine A et



## caroténoïdes

Renforcent la résistance à l'infection, cicatrisent les lésions des muqueuses respiratoires.

• Sources : *bêta*carotènes : carotte, citrouille, patate douce, abricot, pêche ; *lycopène* : (pâte de) tomate, melon d'eau, jus de goyave ; *rétinol* : foie, anguille, thon rouge, huile de foie de morue, beurre, œuf, poissons gras, fromage ; *provitamine A* : ail, piment de Cayenne

## Vitamine B5

Action antiallergique et antistress, soutient l'immunité contre les infections.

• Sources : shiitaké, jaune d'œuf, levure de bière, graines de tournesol, graines de sésame, abricot sec, varech, levure de bière  
Vitamine C

Antihistaminique, anti-infectieuse, contribue à prévenir la bronchite, protège contre l'asthme d'effort et renforce l'étanchéité des muqueuses des voies respiratoires.

• Sources : ciboulette, goyave, poivron jaune, litchi, cassis, thym, persil, kiwi, mangue, papaye, goyave, agrumes, fraise, brocoli, acérola Magnésium

Agit comme bronchodilatateur, soulage la congestion et l'étouffement de l'asthmatique, facilite l'expulsion du mucus.



• Sources : ciboulette, menthe verte, graines de courge, poudre de cacao, aneth, céleri, sauge, basilic, fenouil, sarriette, noix du Brésil, persil, moutarde jaune, graines de tournesol

Nous y ajouterons les nutriments bénéfiques pour le système immunitaire et pour le système digestif (voir les tableaux p. 44 à 46 et p. 42 à 44).

Les aliments à l'honneur et leur réparation



En médecine traditionnelle chinoise, l'automne commence le 23 septembre et se termine le 7 novembre. Cette saison est associée au méridien du poumon et du gros intestin.

Les aliments les mieux adaptés à cette période de l'année auront une action sur les poumons, organes qui sont à leur apogée énergétique à cette période. Ainsi, en plus des règles alimentaires « de base » que nous avons vues précédemment dans ce livre, on mettra plus l'accent sur les aliments ayant une saveur piquante voire amère, de couleur blanche.

La cuisson à privilégier est longue, en sauce, en papillotes ou à l'étouffée. La cuisson à la vapeur douce pourra être faite en association avec des plantes aromatiques.

Pourquoi le piquant ?

Cette saveur est expectorante, c'est-à-dire qu'elle aide le corps à éliminer les liquides et les produits formés dans les voies respiratoires. Cette saveur permet d'apporter l'énergie et les liquides comme la transpiration à la surface du corps. Il faudra faire attention à ne pas la consommer en excès, au risque de dispersion de l'énergie : tout est une question d'équilibre, il est bon de le rappeler !

*Ainsi, à l'automne, il sera bon de privilégier :*

- Certains légumes comme les navets, les radis, les carottes, les poireaux, le chou-rave, le salsifis, le panais
- Certains fruits comme la poire, la pomme, la châtaigne
- Certains oléagineux comme les noix
- Certaines épices comme la cannelle, le gingembre, le piment de Cayenne, le poivre noir, la muscade
- Les viandes et poissons blancs comme l'oie, le canard, la sole
- Certaines céréales complètes sans gluten et avec modération comme le millet et l'igname

Mode de vie automnal



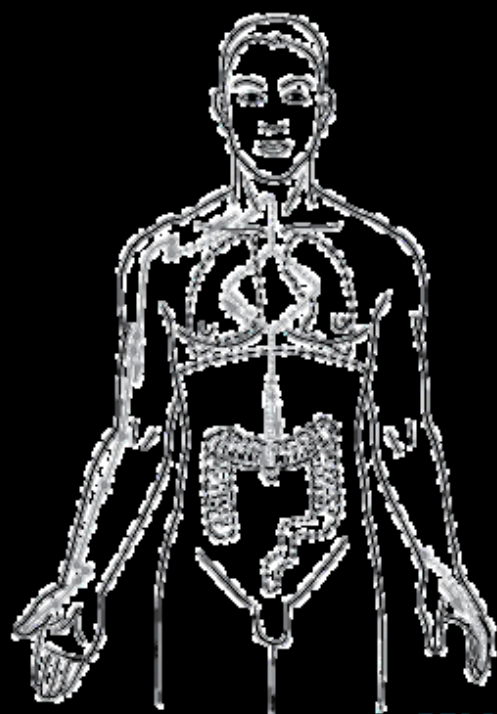
## **Des étirements saisonniers**

**À l'automne, plus que pendant les autres saisons, le mouvement est important.**

**En effet, la pratique d'une activité physique, régulière et sans excès, aurait une action positive sur le système immunitaire. Comme nous essayons en cette saison de bâtir une immunité solide pour l'arrivée de l'hiver, c'est le moment de se lancer. Il est bon d'en profiter pour étirer les chaînes musculaires en lien avec les deux méridiens à l'honneur en automne : gros intestin et poumon.**

- Le méridien du poumon débute son trajet sur la poitrine, à l'angle externe et supérieur du muscle pectoral entre la seconde et la 3e côte. Il remonte ensuite sous la clavicule, au niveau du bord du muscle deltoïde. Il passe ensuite sur la face avant de ce muscle et pénètre le biceps et le triceps jusqu'à atteindre le plus externe du cou. Il longe ensuite le radius jusqu'au poignet et jusqu'au pouce pour rejoindre le coin externe de son ongle.**





**Métiers du personnel**



## Méridien du gros intestin



- Le méridien du gros intestin commence à l'extrémité de l'ongle de l'index,





du côté du pouce. Il monte le long du bord de l'index jusqu'au poignet et poursuit sa course jusqu'au coude. Il remonte le bras jusqu'à la face supérieure de l'épaule au niveau de l'articulation de la clavicule. Il poursuit son chemin jusqu'à la mâchoire, pour finir au niveau du nez.

### Posture de la cigogne

Cette posture de yoga, aussi nommée Uttanâsana, a l'avantage de travailler sur les méridiens du poumon et du gros intestin en même temps. C'est la posture reine de l'automne.

Commencez en position debout, pieds bien ancrés au sol et écartés à la largeur des épaules. Placez vos bras derrière votre dos et entrelacez vos doigts. La paume est vers le ciel et vos pouces sont collés aux fessiers. Prenez quelques respirations conscientes puis basculez le buste vers l'avant, relâchez la tête, en la rapprochant le plus possible de vos jambes, et laissez les bras basculer vers l'avant avec l'intention de les faire aller le plus



loin possible (sans vous faire mal).



**Gardez un certain tonus musculaire tout en laissant la détente s'installer pendant quelques longues respirations. Pratiquez cette posture 1 à 2 minutes par jour pendant 5 jours minimum pour bénéficier de ses propriétés.**

### **Posture du chas de l'aiguille**

**Autre posture adaptée à la saison : celle du chas de l'aiguille. Pour réaliser cette posture, mettez-vous à genoux, les mains au sol. Penchez-vous ensuite lentement vers l'avant les bras tendus. Veillez à faire un bel angle à 90 degrés avec vos genoux pour**



créer une belle ligne droite entre ces derniers et vos hanches.

Ensuite, faites délicatement glisser le bras gauche sous le bras droit, en posant votre tête au sol. Gardez le bras gauche bien droit et essayez de l'étirer le plus



loin possible. Au besoin, reposez votre tête sur un oreiller.

Gardez la posture 2 à 3 minutes avec de longues respirations, puis revenez en position initiale et changez délicatement de côté pour 2 à 3 minutes.

### Posture de la tête de vache

Encore une posture intéressante en cette saison, car elle travaille sur le méridien du gros intestin. Pour débiter la posture, asseyez-vous sur le sol, les jambes tendues devant vous. Pliez ensuite les genoux.

Glissez votre pied gauche sous le genou droit vers l'extérieur de la hanche droite, puis posez votre jambe droite sur la gauche et le pied droit à l'extérieur de la hanche gauche. Les deux pieds sont maintenant proches des hanches et les genoux sont l'un sur l'autre. Passez ensuite le bras gauche derrière la tête, la main gauche doit se retrouver derrière la nuque. Passez votre bras droit derrière votre dos pour que votre main droite puisse agripper votre main gauche. Si vous n'arrivez pas à attraper vos



**mains, utilisez une sangle.**

**Maintenez la position pendant 1 minute, le buste vers l'avant. Une fois le temps écoulé, détachez les mains et redressez les jambes.**

**Recommencez la posture en inversant la position des mains et des jambes, puis**



**relaxez-vous.**

### **Les rituels de l'automne**

**En automne, la luminosité diminue et c'est souvent à cette période que le moral commence à chuter. Certains rituels peuvent être mis en place pour pallier ce phénomène.**

- Des pauses, tu feras.**

**En cette période, il faut savoir prendre soin de soi pour être plus disponible aux autres. Libérez-vous de ce qui n'est pas primordial et programmez des moments rien que pour vous (notez-les dans votre agenda) ! Profitez-en pour prendre des bains, lire, faire du yoga ou vous offrir un massage.**

- De la luminothérapie, tu feras.**

**La luminothérapie est une technique qui consiste à s'exposer à une lumière artificielle à large spectre qui imite celle du soleil et aide à lutter contre la dépression saisonnière.**

**Ce syndrome apparaît généralement à l'automne, avec la diminution de la luminosité. Pratiquer cette méthode quotidiennement aura des effets bénéfiques sur votre moral, votre sommeil et donc... votre immunité !**





- Des exercices de respiration, tu pratiqueras.

Comme les poumons sont à l'honneur en cette saison, on va les stimuler.

Respirez ! Pratiquez régulièrement des exercices de respiration, faites de la natation ou des joggings. Ces exercices seront parfaits en cette saison et, quand cela est possible, faites-les dans la nature !

- Des huiles essentielles, tu diffuseras.

Fini la déprime ! En cas de coup de mou : diffusez de l'huile essentielle de zeste de citron, qui possède un parfum tonique et vivifiant, parfait pour lutter contre la morosité et la déprime. En plus, elle sera idéale pour désinfecter l'air et protéger vos poumons.

Mélangez : 40 gouttes d'huile essentielle de *Citrus limonum* (zeste de citron) et 30 gouttes d'huile essentielle de *Citrus x paradisi* (pamplemousse). Placez 10 gouttes du mélange dans un diffuseur et diffusez 15 minutes quand vous en avez besoin.

- Une cure détox, tu engageras.



**Tout comme le printemps, l'automne est une saison propice à la réalisation d'une cure détox.**

**Après les écarts de l'été et l'intensité de l'hiver, c'est le temps de réaliser**



**un petit « nettoyage » pour renforcer votre corps avant la saison froide !**



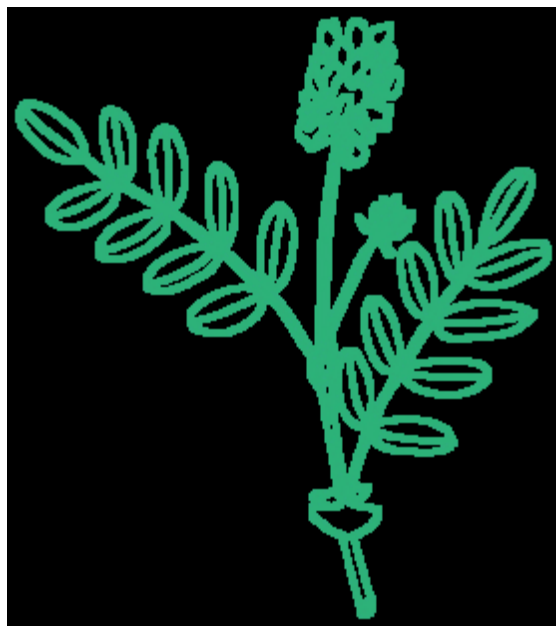


**La trousse à pharmacie**

**DE L'AUTOMNE**

**Les plantes médicinales**





## **Astragale**

**Nom latin : Astragalus membranaceus**

**Famille : Fabacées**

**Description botanique :** plante ressemblant à un arbuste, de 40 cm à 2 m de hauteur. Racine primaire : charnue, épaisse, fibreuse. Elle possède aussi des

racines latérales et des tiges poilues, des feuilles

pennées multifoliées, des fleurs en clochettes mauves, blanches ou beiges, et des fruits en gousses vertes de 1 à 2 cm.

**Habitat :** originaire du nord de l'Asie (Mongolie, Chine), on la trouve près des rivages, des estuaires, des forêts de pins, dans les sols bien drainés et sableux.

**Partie(s) utilisée(s) :** racine

**Propriétés médicinales**

Adaptogène, tonique générale supérieure, tonique immunitaire profonde, anticancéreuse/tumorale, antivirale/microbienne, immunostimulante/immunomodulante, cardiotonique,



antioxydante, radioprotectrice, hépatoprotectrice, cardioprotectrice, tonique pulmonaire, diurétique légère, hypolipidémiante, fibrinolytique, vasodilatatrice.



Pour un adulte

(2 à 3 fois par jour)

Tisane /décoction

1 cuillerée à café par tasse

Teinture mère alcoolique

5 à 10 gouttes

Teinture mère vinaigrée

7 à 10 gouttes

Glycéré

10 à 40 gouttes

Quelques usages d'intérêt

**IMMUNITAIRE :**

- Fatigue, faiblesse, asthénie
- Infections récurrentes ou chroniques
- Allergies



- Fibromyalgie
- Herpès, lupus, zona
- VIH, sida
- Cancer

#### **HORMONAL :**

- Stress
- Fatigue/épuisement
- Ménopause
- Sudation excessive (sans fièvre) due à la fatigue

#### **Principes actifs :**

- Saponines (astragalosides, astramembranine)
- Polysaccharides
- Flavonoïdes/isoflavonoïdes
- Acides phénols
- Minéraux, oligo-éléments

#### **Effets secondaires possibles :**

- Immunosuppression à très forte dose
- Certains astragales contiennent du sélénium (mais pas la membranaceus), qui en surdose peut être toxique pour le système nerveux

#### **Contre-indications :**

- Transplantation d'organes, infections aiguës avec excès de chaleur
- Possiblement maladies auto-immunes



- Grossesse et allaitement : éviter durant le dernier trimestre de grossesse en usage prolongé parce qu'elle est diurétique et pourrait diminuer le volume du liquide amniotique

#### **Interactions médicamenteuses :**

- Tous les immunosuppresseurs y compris la cortisone (interaction négative).
- Augmente l'action des interférons 1 et 2 utilisés en cas de cervicite virale et de plusieurs chimiothérapies, dont 5-FU (5-fluorouracile)
- Acyclovir (augmente l'effet)
- Anticoagulants (risque de saignements)





**Chardon béni**

**Nom latin : *Cnicus benedictus***

**Famille : Astéracées**

**Description botanique : plante de 50 à 60 cm aux feuilles très dentelées, épineuses, velues. Sa tige**

**poilue est robuste, rouge vin et ses fleurs sont de gros boutons jaunes entourés de bractées épineuses. Les**



**racines sont charnues.**

**Habitat :** elle aime les sols secs, bien drainés, légers.

**Partie(s) utilisée(s) :** feuilles, fleurs et racines **Propriétés médicinales**

**Tonique amer, digestif/eupeptique, cholagogue, sialagogue, fébrifuge/sudorifique, antimicrobien/antibiotique, diurétique, dépuratif/altératif, antitumoral, galactagogue, proœstrogénique, cicatrisant.**

**Pour un adulte**

**(1 à 3 fois par jour)**

**Tisane / décoction**

**1 cuillerée à café par tasse**

**Teinture mère alcoolique**

**30 gouttes**

**Teinture mère vinaigrée**

**30 gouttes**



**Quelques usages d'intérêt**

**DIGESTIF :**

**• Foie lent et engorgé**



- Indigestion ou digestion lente
- Nausée
- Gaz, ballonnements
- Inappétence

#### **TÉGUMENTAIRE :**

- Cycle menstruel déréglé (retard)
- Syndrome prémenstruel, ménopause (conjointement à des problèmes digestifs)

#### **Principes actifs :**

- Lactones sesquiterpéniques (cnicine)
- Lignanes
- Huiles essentielles
- Flavonoïdes
- Tanins
- Acides triterpéniques
- Minéraux, oligo-éléments, vitamines

#### **Effets secondaires possibles :**

- Si haute dose (plus de 5 gr/tasse) : risque d'irritation gastrique et vomissements
- Contre-indications :**
- Grossesse





- Irritation du tube digestif
- Hyperacidité et hypersécrétion gastrique
- Reflux gastrique
- Ulcères
- Allergie connue aux Astéracées

Interactions médicamenteuses :

- Médicaments antiacides
- Antagonistes des récepteurs de l'histamine
- Inhibiteurs de la pompe à protons
- Antiulcéreux

Pissenlit

Nom latin : Taraxacum officinale



**Famille : Astéracées**

**Description botanique :** plante pouvant mesurer jusqu'à 50 cm de haut aux feuilles dentées, simples,

lancéolées ou oblongues, parfois rouges/brunes à la

base. Elles sortent directement de la terre et

développent la hampe florale. Fleurs en capitule

jaune doré (jusqu'à 200 fleurs hermaphrodites par capitule).

Fruits portés par des aigrettes volantes. Racine double : l'une en rhizome et l'autre pivotante, plus profonde.

**Habitat :** pousse partout (très adaptable), sauf en région très chaude.

**Partie(s) utilisée(s) :** toutes, mais surtout feuilles et racines

**Propriétés médicinales**

**Racine :** tonique amer doux, draineur foie/reins, cholérétique/cholagogue, eupeptique, digestif/apéritif, nutritif, antilithiasique (biliaire + rénal), diurétique volumétrique et azoturique.

**Glycémiorégulateur, galactagogue, antihypertenseur, immunostimulant, anti-**



inflammatoire.

**Feuille :** action plus urinaire que les racines : diurétique, minéralisante, antilithiasique.

**Pour un adulte**

(2 à 3 fois par jour)



## **Tisane/décoction**

**1 cuillerée à café par tasse**

## **Teinture mère alcoolique**

**10 à 30 gouttes**

## **Teinture mère vinaigrée**

**10 à 30 gouttes**

## **Glycéré**

**30 à 60 gouttes**

## **Quelques usages d'intérêt**

### **URINAIRE :**

- Lithiases
- Infection urinaire (en synergie avec un antibiotique)
- Insuffisance urinaire
- Œdème, rétention d'eau

### **DIGESTIF :**

- Foie lent et engorgé, congestion biliaire
- Manque d'appétit, indigestion
- Flatulences
- Diabète de type 2 (pas trop avancé)
- Hépatite, jaunisse
- Calculs biliaires

### **Principes actifs :**

- Glucides (polysaccharides, inuline, mucilages, pectine, fibres, fructose, inositol, manitol)



- Lactones sesquiterpéniques (taraxacoside, taraxacine)
- Triterpènes (taraxasol)
- Phytostérols
- Vitamines, minéraux, oligoéléments, phospholipides, acides phénols, acide chlorogénique, tanins

**Effets secondaires possibles :**

- Réaction allergique aux Astéracées
- Maux d'estomac, vomissements (chez personnes sensibles)

**Contre-indications :**

- Occlusion de canaux biliaires (par calculs)
- Cancer du pancréas
- Estomac sensible, à jeun
- Maladies hépatiques sévères
- Allergie aux Astéracées

**Interactions médicamenteuses :**

- Médicaments métabolisés par le CYP1A2 (inhibiteur)





- Tylénol, œstrogènes, anovulants
- Médicaments agissant sur la  $\beta$ -glucuronidase
- Médicaments à haute teneur en potassium
- Antibiotiques à quinolones
- Bloquants de H<sub>2</sub>, antiacides
- Médicaments pour diabète
- Antihypertenseurs, diurétiques

Souci



**Nom latin : Calendula officinalis**

**Famille : Astéracées**

**Description botanique : pourvu d'une tige allongée duveteuse, terminée par une fleur à la couleur très**

**vive, jaune orangé, de 3 à 7 cm. Les tiges sont**

**rameuses, anguleuses et velues et les rameaux sont**

**couchés ou dressés. Les feuilles sont alternes, sessiles, oblongues et spatulées et embrassent très**

**légèrement la tige. Les fruits sont des akènes de types différents suivant leur position sur le capitule.**

**Habitat : on le retrouve dans les sols neutres.**

**Partie(s) utilisée(s) : fleurs**

**Propriétés médicinales**

**Vulnéraire + +, décongestionnante lymphatique, altérative, antiseptique, fongicide, viroicide, bactéricide.**

**Émolliente, anti-inflammatoire, emménagogue léger, œstrogénique, astringente, cholagogue (très doux), diaphorétique, amer (très faiblement), styptique.**



**Pour un adulte**

**(2 à 3 fois par jour)**

**Tisane/décoction**

**1 cuillerée à café par tasse**

**Teinture mère alcoolique**

**5 à 10 gouttes**



## **Teinture mère vinaigrée**

**7 à 10 gouttes**

**Glycéré**

**10 à 30 gouttes**

**Quelques usages d'intérêt**

**DIGESTIF :**

- Foie engorgé
- Digestion difficile
- Ulcères de l'estomac
- Candidose

**PEAU :**

- Tissus irrités
- Inflammations
- Brûlures
- Ulcères
- Eczéma



- Acné

**CIRCULATOIRE :**

- Hypertension
- Artériosclérose
- Varices
- Mauvaise circulation



### **Principes actifs :**

- Caroténoïdes : lutéine, flavoxanthine, lycopène, rubixanthine
- Flavonoïdes : kaempférol, quercétine, isorhamnétine, tocoférol
- Stérol (effet œstrogénique)
- Principe amer
- Saponines triterpénoïdes
- Esters triterpénoïdes ; polysaccharides : mucilage
- Acides : salicylique, palmitique et malique
- Huiles essentielles (antibactériennes)

### **Effets secondaires possibles :**

- Possible réaction allergique en interne ou externe, généralement en cas d'allergie aux Astéracées

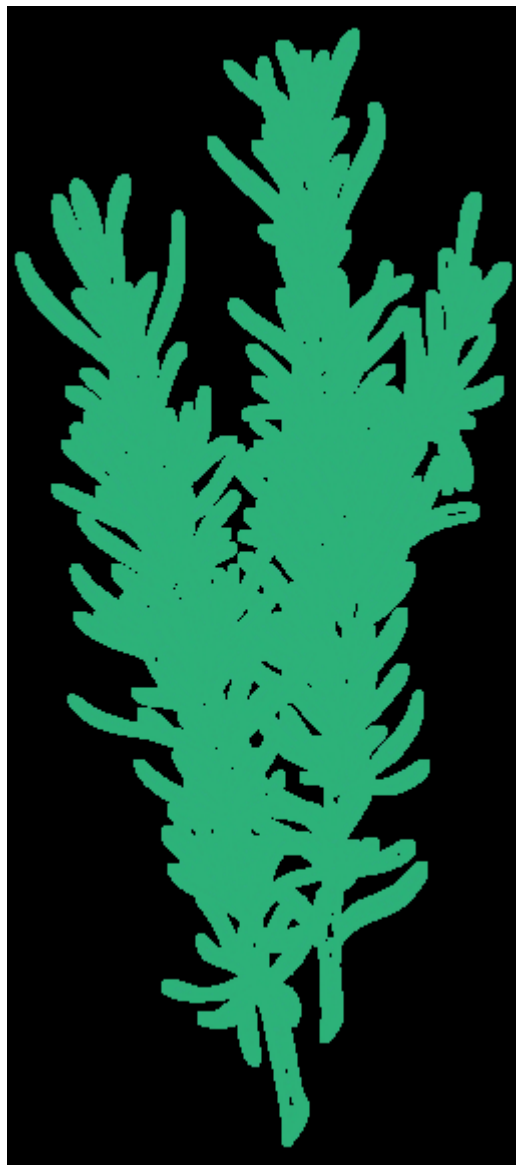
### **Contre-indications :**

- Grossesse et allaitement

### **Interactions médicamenteuses :**

- Antidépresseurs





**Romarin**

**Nom latin : *Rosmarinus officinalis***

**Famille : Lamiacées**

**Description botanique : arbuste dense de 60 à 120 cm de haut aux tiges pâles et ligneuses et aux racines**

**ligneuses, fermement implantées. Ses feuilles sont**



vert foncé en forme d'aiguilles, petites, étroites et chargées d'huiles essentielles. Les fleurs sont

discrètes, blanc-bleu, avec un calice en forme de cloche, en grappes à l'aisselle des feuilles.

Habitat : montagnes, collines et pentes caillouteuses.

Cette plante aime le soleil, la chaleur et les sols perméables, drainés, calcaires et riches.

Partie(s) utilisée(s) : feuilles surtout (riches en huiles essentielles), sommités fleuries et tiges

### Propriétés médicinales

Stimulant général (circulatoire et digestif), stimulant du système nerveux central (préservation acétylcholine), antispasmodique, antioxydant, antitumoral, digestif (cholérétique, cholagogue, hépatoprotecteur, carminatif), anti-inflammatoire, antiviral/antiseptique, antalgique, diurétique, hypocholestérolémiant, diaphorétique, emménagogue.



Pour un adulte

(2 à 3 fois par jour)

Tisane/décoction

1 cuillerée à café par tasse



**Teinture mère alcoolique**

**40 à 80 gouttes**

**Teinture mère vinaigrée**

**10 à 30 gouttes**

**Vin**

**10 à 25 ml**

**Quelques usages d'intérêt**

**DIGESTIF :**

- Digestion lente, foie lent
- Problèmes gastro-intestinaux
- Affections hépatiques : cirrhose (mais à petites doses), hépatite, petite jaunisse
- Coliques

**CIRCULATOIRE :**

- Cholestérol et engorgement des artères
- Fatigue
- Troubles cardiaques d'origine nerveuse
- Maladie de Raynaud et engourdissements

**LOCOMOTEUR :**

- Rhumatismes, arthrite, arthrose
- Bursite, tendinite, œdème, foulure, ecchymoses
- Crampes musculaires

**Principes actifs :**

- Huiles essentielles : camphre, cinéole, camphène, pinène...



- Acides phénols (acide rosmarinique...)
- Flavonoïdes (diosmine, diosmétine)
- Diterpènes et triterpènes
- Acides aminés, vitamines, minéraux

#### Effets secondaires possibles :

- Hypertension
- Asthme
- En inhalation : bien toléré, même à long terme
- Huiles essentielles en surdose : convulsion, épilepsie, irritation gastro-intestinale, dommages aux reins, empoisonnement
- À haute dose, avec feuilles à taux élevé d'huile essentielle : coma, spasmes, vomissements, gastro-entérite, saignement utérin, irritation des reins, œdème pulmonaire, mort
- En externe : photosensibilité, dermatite, érythème

#### Contre-indications :

- Épilepsie
- En cas d'hypothyroïdie : limiter la consommation
- Grossesse et allaitement (OK en usage culinaire)

#### Interactions médicamenteuses :

- Anticonvulsivants
- Antiépileptiques





- Hypotenseurs et hypertenseurs.

- Augmente l'accumulation de la doxorubicine et vinblastine (anticancéreux) Huile essentielle

**Pamplemousse**

**Nom latin : Citrus x paradisi**

**Famille : Rutaceae**

**Description botanique : Citrus x paradisi est un arbre fruitier. Il s'agit d'un hybride naturel entre Citrus maxima et Citrus sinensis.**

**Partie(s) utilisée(s) : zeste**



## Propriétés médicinales

Antibactérien, antitumoral, potentiel calmant,

hépatoprotecteur, hépatostimulant, hypotenseur, litholytique, lymphotonique, phlébotonique, tonique digestif, tonique nerveux.



Pour la dépression saisonnière

Dès 3 mois :

diffusez entre 5

et 15 gouttes (cela va dépendre  
de votre diffuseur)

entre 15 et 30 minutes.

Renouvelez 2 à 3 fois par jour.

Pour la peau grasse

Pour les adultes : mélangez 1 goutte dans

5 gouttes d'huile végétale

en massage sur la zone

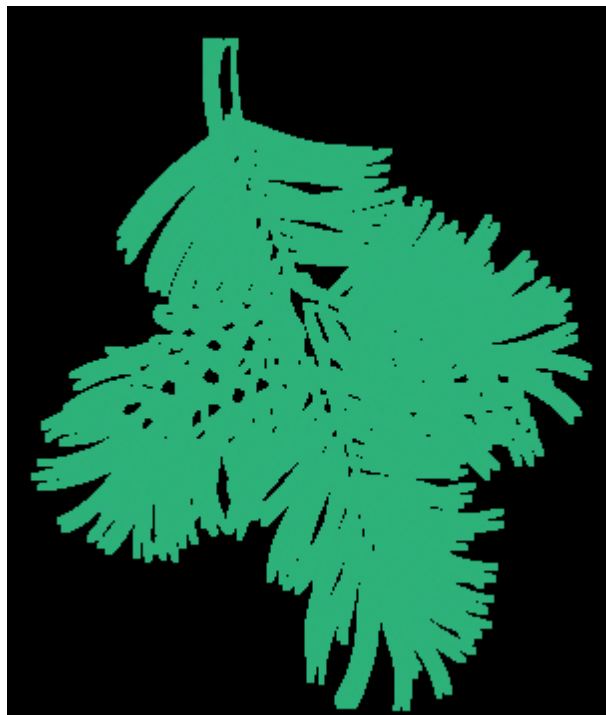
à traiter avant d'aller vous coucher.



## Quelques usages d'intérêt

### USAGES :

- Digestion difficile
- Hémorroïdes
- Hypertension
- Lithiase biliaire et rénale
- Stress
- Troubles d'apprentissage
- Varices





## **VOIES DE PRÉDILECTION :**

- **Diffusion** + + + +
- **Orale** + + +
- **Cutanée** + + +
- **Olfaction** + + +

## **Principes actifs :**

- **Monoterpènes** : limonène (96-98 %)
- **Aldéhydes aliph. et terp.** (1,5 %) : nonanal, décanal ; citrals, citronnellal
- **Coumarines et furocoumarines** : aesculétine, auraptène, limettine, méranzine, bergaptole.

## **Contre-indications et précautions d'emploi :**

- **Tenir hors de portée des jeunes enfants**
- **Photosensibilisante** ; interdiction de s'exposer au soleil après utilisation
- **Précautions générales**

## **Huile essentielle**

### **Pin sylvestre**

**Nom latin** : *Pinus sylvestris*

**Famille** : Abiétacées / Pinaceae

**Description botanique** : conifère pouvant atteindre 35 m de hauteur. Ses feuilles sont des aiguilles de 4 à 7 cm de longueur et groupées par deux.

**Partie(s) utilisée(s)** : aiguilles

## **Propriétés médicinales**



**Hormon-like, antidiabétique, cortison-like + + + +, stimulant sexuel, tonique stimulant, neurotonique, hypertensif + + +, décongestionnant lymphatique et utéro-ovarien,**



**anti-infectieux, antifongique, antiseptique.**

**En cas de fatigue**

**Dès 7 ans :**

**appliquez 1 goutte d'huile essentielle**

**dans 5 gouttes d'huile végétale**

**en massage dans le bas du dos**

**(au niveau des reins) matin et soir.**

**En cas d'affection ORL**

**Dès 7 ans :**

**déposez 2 gouttes d'huile essentielle**

**sur un mouchoir et respirez longuement,**

**4 à 5 fois par jour.**

**Purifier l'air**

**Dès 7 ans :**

**diffusez entre 5 et 15 gouttes**

**d'huile essentielle**

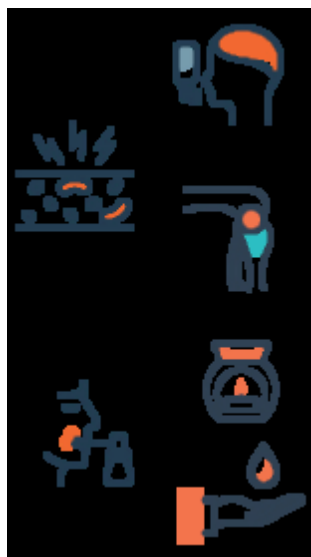
**(cela va dépendre de votre diffuseur)**

**pendant 20 à 30 minutes.**

**En cas de baisse de libido**



**appliquez 1 goutte d'huile essentielle  
dans 4 gouttes d'huile végétale  
en massage dans le bas du dos  
(au niveau des reins) et en réflexologie  
plantaire matin et soir, pendant 7 à 10 jours.**



**Quelques usages d'intérêt**

**USAGES :**

- **Asthénie + + +**
- **Bronchite + + +, sinusite + + +, asthme + +**
- **Insuffisance testiculaire**
- **Diabète**
- **Congestion utérine**
- **Arthrite, polyarthrite rhumatoïde**
- **Tous processus inflammatoires et allergiques**



## **VOIES DE PRÉDILECTION :**

- Inhalation + + +
- Diffusion + + +
- Cutanée + +
- Bain + +
- Orale +

## **Principes actifs :**

- Monoterpènes (% élevé) : (-) et (+)-alpha et (-) bêta-pinènes (40 et 13 %), (-)-limonène (25-30 %) sesquiterpènes : longifolène
  - Monoterpénols : bornéol (2 %)
  - Sesquiterpénols : alpha-cadinol
  - Esters terp. : acétate de bornyle (1-4-5 % et jusqu'à 10 %)
- Contre-indications et précautions d'emploi : • Tenir hors de portée des jeunes

## **enfants**

- Précautions générales
- Déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse
- Déconseillée chez les enfants de moins de 7 ans
- Irritation cutanée possible en cas d'utilisation pure Cure dét

Cure dét de l'automne

## **Informations générales**

Durée : 3 semaines + 3 jours

- Se reposer
- Boire beaucoup pendant la cure



- Reprendre régulièrement une alimentation normale en fin de cure
- Faire preuve de motivation

## Semaine 0

### Focus sur les intestins (3 jours)

#### Favoriser dans l'alimentation :

- Les yogourts au lait de chèvre, soja, riz
- Le kéfir
- Les germinations
- Les fruits non acides et fibreux (poire, pomme, mangue, pastèque, etc.)
- Les légumes
- Les lactofermentations



Plante : graines de lin

Période

Graines de lin

Jour 1 à 3 1 c. à s. dans un verre d'eau le soir, le matin Cure dét



## **Semaine 1**

**Focus sur le foie + vésicule biliaire (7 jours)**

**Favoriser dans l'alimentation :**

- **Les légumes**
- **Les jus de légumes**
- **Les potages**
- **Les céréales entières**
- **Les légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches)**
- **Concombre**
- **Céleri**
- **Chou**
- **Radis**
- **Artichaut**
- **Citron**
- **Raisin**
- **Pomme**
- **Pissenlit**
- **Chicorée**
- **Cresson**
- **Endive**
- **Fines herbes**
- **Romarin**
- **Sauge**



- Coriandre
- Aneth
- Fenouil

**Plante : chardon-Marie**

**Période**

**Capsule**

**Jour 1 1 capsule, 3 fois par jour**

**Jour 2 1 capsule le matin**

**1 capsule le midi**

**2 capsules le soir**

**Jour 3 et + 2 capsules, 3 fois par jour**

**Plante : ortie**

**Période**

**Capsule**

**Jour 1 à 7 1 capsule, 3 fois par jour**

**Cure dét**

**Semaine 2**



## **Focus sur les reins (7 jours)**

**Favoriser dans l'alimentation :**

- **Concombre**
- **Jus de canneberge**
- **Céleri**
- **Melon**
- **Algues**
- **Germinations**
- **Basilic**
- **Graines de citrouille**
- **Brocoli**
- **Citron**
- **Pamplemousse blanc**
- **Les fruits non acides**

**IMPORTANT : boire au moins 4 fois 375 ml d'eau par jour, surtout si ce n'est pas fait avec des tisanes.**

**Plante : pissenlit**

**Période**

**Capsule**

**Jour 1 1 capsule, 3 fois par jour**

**Jour 2 1 capsule le matin**

**1 capsule le midi**

**2 capsules le soir**



**Jour 3 et + 2 capsules, 3 fois par jour**

**Plante : ortie**

**Période**

**Capsule**

**Jour 1 à 7 1 capsule, 3 fois par jour**

**Cure dét**

**Semaine 3**

**Focus sur le sang (7 jours)**

**Favoriser dans l'alimentation :**

- **Aliments riches en chlorophylle**
- **Betterave**
- **Épinards**
- **Oignon**
- **Céleri-rave**
- **Asperge**
- **Poire**
- **Jus d'herbe de blé**
- **Légumes verts**
- **Algues**
- **Brocoli**



- Protéines végétales (légumineuses, etc.)

**Plante : calendula/souci**

**Période**

**Capsule**

**Jour 1 1 capsule, 3 fois par jour**

**Jour 2 1 capsule le matin**

**1 capsule le midi**

**2 capsules le soir**

**Jour 3 et + 2 capsules, 3 fois par jour**

**Plante : romarin**

**Période**

**Capsule**

**Jour 1 à 7 1 capsule, 3 fois par jour**

**Pour aller plus loin : à la fin de la cure, il est intéressant de se reminéraliser en prenant 2 ampoules de Quinton Hypertonic, 3 fois par jour, pendant 7 à 10 jours.**

 **che santé**



## **Dépression saisonnière**

### **Axes de travail**

**Recommandations (pour un adulte, dès les premiers symptômes)**

### **Alimentation**

**Consommer des repas riches en fruits et légumes.**

### **Nutrithérapie**

- **Magnésium 250 mg/j.**
- **Vitamine D : pour beaucoup de personnes, un apport de 1 500 UI/j de vitamine D3 est suffisant.**
- **5-HTP : 100 mg / 2 à 3 fois par jour.**

### **Luminothérapie**

**Pratiquer quotidiennement de la luminothérapie, ajuster le temps à l'intensité de votre lampe.**

### **Aromathérapie**

**En cas de crise :**

**Cinnamomum camphora cineoliferum (ravintsara) :**

**5 gouttes au niveau des avant-bras, 3 fois par jour, plus souvent si nécessaire.**



## Rece e

###  sanes pour l'humeur

- **Lavande** : arôme ayant un effet sédatif qui apaise et calme les nerfs.
- **Passiflore** : stimule les neurotransmetteurs qui produisent un effet calmant.
- **Ginseng** : en cas de fatigue due au stress, ce thé aide à y remédier.
- **Mélisse** : ses terpènes créent un effet relaxant.
- **Menthe poivrée** : contient du menthol qui combat le stress mental.

## Rece e

### Antipoux

(pour adulte et enfant de plus de 6 ans)

- Huile essentielle de *Pelargonium asperum* (géranium rosat) – 40 gouttes
  - Huile essentielle de *Melaleuca alternifolia* (arbre à thé)– 60 gouttes
  - Huile essentielle de *Lavandula burnatii super* (lavandin) – 40 gouttes
  - Huile essentielle de *Rosmarinus officinalis CT camphre* (romarin   camphre) – 40 gouttes
  - Huile essentielle de *Cedrus atlantica* (c dre de l'Atlas) – 20 gouttes
- Utilisations :

**Préventif** : 3 gouttes dans une noix de shampoing tous les deux jours.

**Curatif** : frictionnez le cuir chevelu avec 10 gouttes du mélange



**en évitant tout contact avec les yeux.**

**Rece e**

** ni la d  ime !**

**En cas de coup de mou : diffusez de l'huile essentielle de zeste de citron, qui possède un parfum tonique et vivifiant, parfait pour lutter contre la morosité et la déprime. En plus, elle sera idéale pour désinfecter l'air et protéger vos poumons.**

**Mélangez :**

- 40 gouttes d'huile essentielle de Citrus limonum (zeste de citron)**
- 30 gouttes d'huile essentielle de Citrus x paradisi (pamplemousse)** Placez 10 gouttes du mélange dans un diffuseur et diffusez 15 minutes quand vous en avez besoin.

**Se   parer à l'hiver**

**Comme chaque saison, il est important de préparer son corps à la saison suivante. Un travail important de renforcement du système immunitaire devra être fait dans cet objectif en automne. Avec les variations de températures, de luminosité et le froid qui arrive, un petit protocole de naturopathie**

**« immunoboost » est le bienvenu !**

**Pour cela, il est intéressant de travailler avec l'astragale (voir fiche plante, p.**

**170) qui est une plante adaptogène : elle apporte au corps une grande quantité d'énergie et le revitalise en profondeur. Elle lui permet de s'adapter aux périodes de changements et a une action  chauffante – elle l'aide à affronter le froid.**

**C'est pourquoi il est intéressant de la prendre pendant tout**



**l'automne, afin d'assurer une bonne immunité au corps qui aura ainsi moins de mal à supporter l'arrivée du froid. Je vous recommande donc de consommer 1**

**cuillerée à café d'astragale en décoction dans une tasse d'eau, trois fois par jour pendant 6 jours, de faire une journée de pause et de reprendre. Ce processus peut être réalisé pendant 2 mois avant l'arrivée de l'hiver. Si vous n'êtes pas adepte des décoctions ou des tisanes, il est possible d'utiliser des gélules d'astragale en pharmacie ou en magasin bio. Assurez-vous de la bonne qualité des compléments.**

**Il est aussi possible d'ajouter à cela une cure de vitamine C sous sa forme naturelle (comme dans de l'acérola, un petit fruit qui ressemble à une cerise) ou sous la forme d'acide L-ascorbique. Pourquoi est-ce intéressant d'en prendre quotidiennement en cette saison ? Car elle est essentielle à la défense immunitaire – elle entre dans le renouvellement de certains globules blancs.**

**Comme elle a bon nombre d'effets positifs sur l'organisme, profitez-en !**

***Et voilà ! C'est ici que se termine ce guide. Vous avez maintenant toutes les***

***cartes en main pour être autonome. Il ne vous reste plus qu'à reprendre le***

***livre au début pour commencer un nouveau cycle. Amusez-vous bien et***

***surtout : prenez soin de vous !***

**ANNEXES**

**Glossaires**

**Index**



# Glossaire

## des propriétés médicinales

**Abortif** : peut provoquer une fausse couche, particulièrement durant les deux premiers mois d'une grossesse.

**Adaptogène** : élève la résistance au stress sous toutes ses formes, facilite l'adaptation du corps aux situations difficiles.

**Adipogène** : favorise l'accumulation de graisse.

**Adjuvant** : augmente l'effet d'une autre substance.

**Adoucissant** : émollient.

**Adsorbant** : facilite l'élimination des liquides ou d'un gaz par fixation.

**Alcalinisant** : diminue le taux d'acidité de l'organisme.

**Allergène** : peut provoquer une réaction allergique.

**Altératif** : dépuratif.

**Amaigrissant** : favorise la perte de poids.

**Amer** : contient des substances amères qui stimulent les fonctions digestives, particulièrement au niveau des sécrétions gastriques et hépatiques.

**Analeptique** : stimulant.

**Analgésique** : réduit la douleur.

**Anallergique** : prévient ou traite les allergies.

**Anaphrodisiaque** : diminue le désir sexuel.

**Anesthésique** : diminue et élimine les sensations ; provoque une anesthésie.

**Antalgique** : réduit la douleur dans un organe donné, ou de façon générale.

**Antiacide** : neutralise l'acidité dans l'estomac et l'œsophage.



**Antianémique** : agit contre l'anémie.

**Antiarthritique** : agit contre l'arthrite.

**Antiasthmatique** : soulage de, diminue la tendance à, ou prévient l'asthme.

**Antibactérien** : tue ou prévient la multiplication de bactéries.

**Antibiotique** : empêche la multiplication de certains micro-organismes pathogènes.

**Anticancer** : prévient la formation de cellules cancéreuses ; aide le corps dans ses fonctions immunitaires à l'identification et l'élimination de cellules cancéreuses.

**Anticatarrhal** : diminue ou arrête la production et l'écoulement de mucus.

**Anticoagulant** : fluidifiant sanguin. Retarde ou empêche la coagulation sanguine.

**Anticonvulsivant** : aide à arrêter ou à prévenir les convulsions.

**Antidépresseur** : agit contre la dépression.

**Antidiabétique** : agit contre le diabète ; modère les tendances et les symptômes (= hypoglycémiant).

**Antidiarrhéique** : efficace contre la diarrhée.

**Antidote** : annule les effets d'un poison.

**Antiecchymotique** : diminue la formation et le temps de guérison des ecchymoses.

**Antiémetique** : soulage la nausée, empêche ou arrête les vomissements.

**Antifongique** : inhibe la croissance des champignons et des levures.

**Antigoutteux** : diminue la douleur de la goutte, favorise sa guérison en augmentant l'élimination d'acide urique.



**Antihémorragique** : prévient ou arrête les saignements et les hémorragies.

**Antihistaminique** : diminue la réponse histaminique du corps. C'est cette réponse histaminique qui provoque les symptômes d'allergie.

**Antihypertenseur** : baisse la pression artérielle élevée.

**Anti-infectieux** : agit contre les infections = antiseptique = antibiotique = antiviral =

antimicrobien.

**Anti-inflammatoire** : calme l'inflammation dans les tissus.

**Antimicrobien** : aide l'organisme à résister ou à éliminer les micro-organismes pathogènes.

**Antimitotique** : diminue la mitose erratique des cellules cancéreuses.

**Antimycosique** : antifongique.

**Antinévralgique** : soulage ou diminue les douleurs névralgiques.





**Antioxydant** : prévient la formation des radicaux libres.

**Antiparasitaire** : chasse ou élimine les parasites.

**Antiphlogistique** : voir anti-inflammatoire.

**Antiprurigineux** : prévient, diminue ou arrête les démangeaisons.

**Antiputréfactif** : prévient ou arrête la putréfaction.

**Antipyrétique** : abaisse la température corporelle.

**Antirhumatismal** : voir antiarthritique.

**Antiseptique** : détruit ou prévient le développement microbien.

**Antispasmodique** : prévient et calme l'excès de contractions musculaires, de spasmes, de



**convulsions.** Agit généralement par l'entremise du système nerveux.

**Antisudoral :** diminue la sécrétion de sueur.

**Antithermique :** combat et guérit la fièvre = antipyrétique = fébrifuge.

**Antitussif :** calme la toux = béchique.

**Antiulcéreux :** diminue les ulcères.

**Antiviral :** inhibe la pénétration et la multiplication des virus.

**Antivomitif :** arrête les vomissements = antiémétique.

**Anxiolytique :** diminue les crises d'angoisse et de panique.

**Apéritif :** encourage et stimule l'appétit.

**Aphrodisiaque :** augmente ou stimule la libido.

**Astringent :** resserre les muqueuses et autres tissus.

**Atilithique :** antilithiasique, qui prévient la formation de calculs rénaux ou biliaires.

**Bactéricide :** détruit les bactéries.

**Bactériostatique :** empêche la croissance et l'implantation des bactéries.

**Béchique :** calme la toux = antitussif = pectoral, expectorant.

**Calmant :** sédatif.

**Carcinogène :** peut provoquer le cancer ou stimuler son développement.

**Carminatif :** favorise l'expulsion des gaz intestinaux, diminue les ballonnements et relâche les tensions abdominales en relaxant muscles et sphincters.

**Cathartique :** purgatif très puissant.

**Chélateur :** se combine aux métaux lourds pour les éliminer.



**Cholagogue** : provoque des contractions de la vésicule biliaire et l'évacuation de la bile.

**Cholérétique** : favorise et stimule la production de bile par le foie.

**Cicatrisant** : favorise la cicatrisation.

**Contre-irritant** : voir rubéfiant.

**Cytotoxique** : toxique pour les cellules cancéreuses.

**Décongestionnant** : réduit la production de mucus et l'enflure des voies nasales.

**Dépuratif** : purifie l'organisme, en favorisant l'élimination des toxines et des déchets organiques.

**Désobstruant** : relâche les tissus congestionnés, enlève les obstructions.

**Détergent** : nettoie les plaies.

**Détoxiquant** : neutralise des poisons et les escorte jusqu'à la sortie.

**Diaphorétique** : ouvre les pores et favorise la transpiration et l'élimination des déchets.

**Dissolvant** : désagrège et défait les masses et les enflures.

**Diurétique** : augmente la production et l'excrétion d'urine.

**Émétique** : fait vomir.

**Emménagogue** : facilite ou déclenche les menstruations.

**Émollient** : adoucit, relâche, apaise, protège et guérit les tissus irrités.





**Eupeptique** : stimule la production d'enzymes digestives.

**Eupnéique** : régularise la respiration et éclaircit les voies respiratoires.

**Excitant** : stimule excessivement le système nerveux.

**Expectorant** : provoque l'élimination des sécrétions des voies respiratoires.

**Fluidifiant** : rend plus liquide.

**Fongicide** : élimine les infections fongiques.

**Fongistatique** : arrête le développement des infections fongiques.

**Galactogène** : stimule la production de lait maternel.

**Galactophobe** : diminue la production de lait maternel.

**Hémolytique** : s'attaque aux globules rouges.

**Hémostatique** : arrête les hémorragies et les saignements.

**Hépatique** : fortifie et tonifie le foie.

**Hépatoprotecteur** : protège les cellules du foie.

**Hypertensif** : fait augmenter la pression artérielle.

**Hypnotique** : relaxant puissant qui provoque le sommeil.

**Hypocholestérolémiant** : diminue le taux de cholestérol sanguin.

**Hypoglycémiant** : diminue le taux de sucre dans le sang.



**Hypotensif** : fait baisser la tension artérielle = antihypertenseur.

**Insecticide** : tue les insectes.

**Irritant** : provoque une irritation et une inflammation.

**Laxatif** : stimule ou facilite l'évacuation des selles.

**Lithotritique** : dissout et élimine les calculs rénaux et biliaires.

**Lycémiorégulateur** : favorise la régulation du taux de glucose sanguin.

**Mucilagineux** : émollient, qui contient des mucilages.

**Mucolytique** : liquéfie, défait le mucus afin d'en favoriser l'expectoration.

**Mutagénique** : peut provoquer des mutations du code génétique.



**Narcotique** : enlève la douleur et calme.

**Néphrétique** : agit sur les reins.

**Nutritif** : nourrit et reconstruit les cellules.

**Ocytocique** : stimule les contractions utérines en favorisant la production d'ocytocine.

**Oestrogénique** : augmente ou modère la production ou l'effet d'hormone œstrogène.

**Ophtalmique** : guérit et nettoie les yeux.



**Parasiticide** : tue les parasites.

**Pectoral** : agit sur les poumons.

**Péristaltique** : stimule les mouvements péristaltiques du côlon.

**Pulmonaire** : pectoral.

**Purgatif** : force l'expulsion rapide et drastique du contenu intestinal.

**Réfrigérant** : rafraîchissant.

**Relaxant** : calmant.

**Reminéralisant** : aide à reconstituer l'équilibre minéral du corps  
= minéralisant.

**Rogestéronique** : augmente la production ou l'effet de l'hormone progestérone.

**Ronchodilatateur** : relaxe les muscles des bronchioles et favorise le passage de l'air.

**Rubéfiant** : stimule la circulation sanguine locale.

**Sédatif** : réduit l'activité excessive ; tranquillise et amène souvent le sommeil.

**Soporifique** : provoque doucement le sommeil.

**Spasmodique** : diminue ou arrête les spasmes = antispasmodique.

**Stimulant** : augmente l'activité organique.

**Stomachique** : tonifie l'estomac, stimule les sécrétions gastriques et améliore l'appétit.

**Sudorifique** : stimule la transpiration.

**Téragène** : peut provoquer des malformations congénitales chez le fœtus.

**Tonique** : nourrit, soutient, dynamise et potentialise les différents organes ou systèmes du corps.



**Vasoconstricteur** : provoque une contraction de la musculature des artères.

**Vasodilatateur** : provoque un relâchement de la musculature des artères.

**Vermicide** : tue les vers.

**Vermifuge** : chasse les vers.

**Viricide** : tue les virus.

**Vomitif** : faire vomir = émétique.

**Vulnéraire** : guérit les plaies et les lésions en application locale.

**Glossaire français-latin**  
**des plantes médicinales et**  
**huiles essentielles**







**Ail : Allium sativum**

**Arbre à thé : Melaleuca alternifolia**

**Astragale : Astragalus membranaceus**

**Bardane (grande) : Arctium lappa**

**Bouleau : Betula pendula**

**Carotte sauvage : Daucus carota**

**Cèdre de l'Atlas : Cedrus atlantica**

**Chardon béni : Cnicus benedictus**

**Ciste ladanifère : Cistus ladaniferus**

**Citron : Citrus limonum**

**Coriandre : Coriandrum sativum**

**Échinacée : Echinacea purpurea et E. angustifolia Estragon :  
Artemisia dracunculus**

**Eucalyptus citronné : Eucalyptus citriodora**

**Eucalyptus radié : Eucalyptus radiata**

**Géranium rosat : Pelargonium asperum (autres noms  
:Pelargonium roseum, Pelargonium odorantissimum,  
Pelargonium graveolens, Pelargonium capitatum).**

**Gingembre : Zingiber officinale**

**Ginseng asiatique : Panax ginseng**

**Lapacho : Tabebuia avellaneda/impetiginosa**

**Lavande aspic : Lavandula latifolia**

**Lavande vraie : Lavandula angustifolia**

**Lavandin super : Lavandula burnatii**

**Menthe poivrée : Mentha x piperita**

**Niaouli : Melaleuca quinquenervia cineolifera**



**Origan compact : Origanum compactum** Ortie : **Urtica dioica**

**Palmarosa : Cymbopogon martinii**

**Pamplemousse : Citrus x paradisi**

**Pensée sauvage : Viola tricolor**

**Pin sylvestre : Pinus sylvestris**

**Pissenlit : Taraxacum officinale**

**Ravintsara : Cinnamomum camphora cineoliferum**

**Reishi : Ganoderma lucidum**

**Romarin : Rosmarinus officinalis**

**Souci : Calendula officinalis**

**Tanaisie annuelle : Tanacetum annuum**

**Lédon du Groenland/ Thé du Labrador : Ledum groenlandicum**

**Thym : Thymus vulgaris**

**Vigne rouge : Vitis vinifera**







**Index des monographies**  
**des plantes médicinales et**  
**huiles essentielles**

**Index des monographies de plantes**

[Ail \(\*Allium sativum\*\)](#)

[Astragale \(\*Astragalus membranaceus\*\)](#)

[Bouleau \(\*Betula pendula\*\)](#)

[Chardon béni \(\*Cnicus benedictus\*\)](#)

[Coriandre \(\*Coriandrum sativum\*\)](#)

[Échinacée \(\*Echinacea purpurea\* et \*E. angustifolia\*\)](#)

[Gingembre \(\*Zingiber officinale\*\)](#)

[Ginseng asiatique \(\*Panax ginseng\*\)](#)

[Grande bardane \(\*Arctium lappa\*\)](#)

[Lapacho \(\*Tabebuia avellanedae/impetiginosa\*\)](#)

[Ortie \(\*Urtica dioica\*\)](#)

[Pensée sauvage \(\*Viola tricolor\*\)](#)

[Pissenlit \(\*Taraxacum officinale\*\)](#)

[Reishi \(\*Ganoderma lucidum\*\)](#)

[Romarin \(\*Rosmarinus officinalis\*\)](#)

[Souci \(\*Calendula officinalis\*\)](#)

[Thym \(\*Thymus vulgaris\*\)](#)

[Vigne rouge \(\*Vitis vinifera\*\)](#)

**Index des monographies d'huiles**





Carotte sauvage (*Daucus carota*)

Citron (zeste) (*Citrus limonum*)



[Estragon \(Artemisia dracunculus\)](#)

[Eucalyptus radié \(Eucalyptus radiata\)](#)

[Lavande aspic \(Lavandula latifolia\)](#)

[Pamplemousse \(Citrus x paradisi\)](#)

[Pin sylvestre \(Pinus sylvestris\)](#)

[Ravintsara \(Cinnamomum camphora cineoliferum\)](#)

[Tanaïs annuelle \(Tanacetum annuum\)](#)

**Index**

**des recettes et des fiches**

**santé**

**Index des recettes**

[Antiallergies \(remède\)](#)

[Antipoux](#)

[Buddha bowl \(tonus du foie\)](#)

[Canicule \(kit « SOS-canicule »\)](#)

[Déprime \(fini la déprime !\)](#)

[Exfoliant détox](#)

[Huile après-soleil](#)

[Immuno-boost \(teinture\)](#)

[Jet-lag \(synergie éveil\)](#)

[Miel immunitaire](#)

[Tisanes pour l'humeur](#)



## Index des fiches santé

[Coup de soleil](#)

[Dépression saisonnière](#)

[Détox \(cure d'automne\)](#)

[Détox \(cure de printemps\)](#)

[Gastro-entérite](#)

[Jambes lourdes](#)

[Laryngite](#)

[Mal des transports](#)

[Pharyngite](#)

[Piqûre de moustique](#)



[Rhinite allergique](#)

[Rhume](#)

[Turista](#)

[Voyage à l'étranger \(préparation\)](#)



# Références

## Bibliographie

### Références

**1** - <https://www.passeportsante.net/fr/Communaute/Blogue/Fiche.aspx?doc=quels->

[sont-nos-reels-besoins-en-calories](#)

**2** - Mireia Valles-Colomer, Gwen Falony et al., « The neuroactive potential of the human gut microbiota in quality of life and depression », Nature Microbiology, février 2019.

**3** - Gaorui Bian, Gregory B. Gloor et al., « The Gut Microbiota of Healthy Aged Chinese Is Similar to That of the Healthy Young », mSphere, septembre 2017.

**4** - <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/sommeil>

**5** - Emma M. Seppälä, Jack B. Nitschke et al., « Breathing-Based Meditation Decreases Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in U.S. Military Veterans : A Randomized Controlled Longitudinal Study », Journal of Traumatic Stress, 2014.

**6** - Rollin McCraty et Maria A. Zayas, « Cardiac coherence, self-regulation, autonomic stability, and psychosocial well-being », Frontiers in Psychology, 2014, 5, p. 1090.

**7** - Marion Trousselard, Frédéric Canini et al., « Cardiac Coherence Training to Reduce Anxiety in Remitted Schizophrenia, a Pilot Study », Applied Psychophysiology and Biofeedback, mars 2016, 41(1), p. 61-69.

**8** - Antonio Damasio, L'Erreur de Descartes. La raison des émotions, Odile Jacob, 1995.

**9** - Daniel Goleman, L'Intelligence émotionnelle, J'ai lu, 1998.

**10** - Marion Leclerc, Catherine Juste, Hervé Blottière et Joël Doré, « Microbiote intestinal : un univers méconnu », Cahiers de nutrition et de diététique, avril 2007, 42, p. 22-27.



**11** - Pallesen S, Nordhus IH et al., « Bright light treatment has limited effect in subjects over 55 years with mild early morning awakening », *Perceptual and Motor Skills*, 2005, 101(3), p. 759-770.

**12** - Martiny K, Lunde M et al., « Adjunctive bright light in non-seasonal major depression: results from patient-reported symptom and well-being scales », *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 2005, 111(6), p. 453-459.

**13** - Cole RJ, Smith JS et al., « Bright-light mask treatment of delayed sleep phase syndrome », *Journal of Biological Rhythms*, 2002, 17(1), p. 89-101 ; Ando K, Kripke DF

et al., « Light mask 500 lux treatment for delayed sleep phase syndrome », *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 1999, 23(1), p. 15-24.

**14** - Sleep, Sleep Disorders, and Biological Rhythms. NIH Curriculum Supplement Series, National Institutes of Health, BSCS, 2006.

**15** - Sheldon C, William J D et al., « Sleep Habits and Susceptibility to the Common Cold », *Archives of Internal Medicine*, 2009, 169(1), p. 62-67.

**16** - Annie-Claude Benichou, Marion Armanet et al., « A proprietary blend of quail egg for the attenuation of nasal provocation with a standardized allergenic challenge: a randomized, double-blind, placebo-controlled study », *Food Science & Nutrition*, 2014, 2(6), p. 655-663 ; Priscilia Lianto, Fredrick O. Ogutu et al., « Inhibitory effects of quail egg on mast cells degranulation by suppressing PAR2-mediated MAPK and NF- $\kappa$ B activation », *Food & Nutrition Research*, 2018.

**17** - Aaron Lerner, Torsten Matthias, « Changes in intestinal tight junction permeability associated with industrial food additives explain the rising incidence of autoimmune disease », *Autoimmunity Reviews*, juin 2015, 14(6), p. 479-489.

**18** - M. M. Papamichael, Ch. Katsardis et al., « Efficacy of a Mediterranean diet supplemented with fatty fish in ameliorating inflammation in paediatric asthma: a randomised controlled trial », *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 2019, 32(2), p. 185-197.



**19** - J. J. Lamb, V. R. Konda et al., « Tripp ML. A program consisting of a phytonutrient-rich medical food and an elimination diet ameliorated fibromyalgia symptoms and promoted toxic-element detoxification in a pilot trial », *Alternative therapies in health and medicine*, mars-avril 2011, 17(2), p. 36-44 ; S. Ou, K. Gao et Y. Li., « An in vitro study of wheat bran binding capacity for Hg, Cd, and Pb. », *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, novembre 1999, 47(11), p. 4714-4717 ; I. R. Rowland, A. K. Mallett et al., « The effect of various dietary fibres on tissue concentration and chemical form of mercury after methylmercury exposure in mice », *Archives of Toxicology*, juillet 1986, 59(2), p. 94-98.

**20** - Y.-F. Li, Z. Dong, C. Chen et al., « Organic selenium supplementation increases

mercury excretion and decreases oxidative damage in long-term mercury-exposed residents from wanshan », *Environmental Science & Technology*, octobre 2012, p.

11313-11318.

**21** - Institute of Medicine, Food and Nutrition Board, Dietary Reference Intakes for water, potassium, sodium, chloride and sulfate, National Academy Press, 2001.

**22** - F. Jalilehvand, K. Parmar, S. Zielke, « Mercury(II) complex formation with N-acetylcysteine », *Metallomics*, octobre 2013, 5(10), p. 1368-1376.

**23** - Richard Louv, *The Nature Principle*, Algonquin Books, 2011.

## **Bibliographie**

### **Livres**

*Anatomie et physiologie humaine*, 9e édition, Elaine N. MARIEB, Katja HOEHN et al., Pearson, 2018

*Atlas du Shiatsu, les méridiens*, 2e édition, Wilfried RAPPENECKER, Meike KOCKRICK

et al., Maloine, 2013

*L'aromathérapie exactement*, Pierre FRANCHOMME et Daniel PENOËL, Roger Jollois, 2001



**Le charme discret de l'intestin, Giulia ENDERS, Actes Sud, 2015**

**Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation, Jacqueline LAGACE, Thierry Souccar, 2013**

**Encyclopédie du Yoga, André VAN LYSEBETH, Flammarion, 2016**

**Dermatologie, Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française, tome 2, D. BAUDOUX et A. ZHIRI, Amyris, 2003**

**De la médecine naturelle à la médecine de l'individu, d'après l'enseignement du docteur Gérard GUENIOT, avec le concours du docteur Pierre TONDELIER, Amyris, 2010**

**Gluten, comment le blé moderne nous intoxique, Julien VENESSON, Thierry Souccar, 2013**

**Guide des contre-indications des principales plantes médicinales, Michel DUBRAY, Lucien Souny, 2010**

**Herbal Contraindications and Drug Interactions Plus Herbal Adjuncts With Medicines, 4th edition, Francis N.D. BRINKER, Eclectic Medical Publications, 2010**

**(ouvrage numérique en anglais)**

**Lait, mensonges et propagande, Thierry SOUCCAR, Thierry Souccar, 2007**

**Manger mieux et meilleur de 0 à 100 ans, Pr Henri JOYEUX et Jean JOYEUX, éd. du Rocher, 2017**

**Materia Medica de Flora Medicina, volumes 1 et 2, Caroline GAGNON et Valérie LANCTOT-BEDARD, Flora Medicina, 2009**

**Orthomolecular Medicine for Everyone, Abram HOFFER et Andrew W. SAUL, Basic Health Publications, 2008 (ouvrage en anglais)**

**Paléobiotique, Marion KAPLAN, Thierry Souccar, 2015**

**Pharmacognosie : Phytochimie, Plantes médicinales, 4e édition, Jean BRUNETON, Lavoisier, 2009**

**Powerbiotique : Les super-pouvoirs de votre intestin !, Marion KAPLAN et Alma ROTA, Guy Trédaniel éditeur, 2018**



## Sites internet

<https://www.altheaprovence.com>

<https://www.passeportsante.net/>

<https://www.lechemindelanature.com/>

<http://www.wikiPHYTO.org/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/>

<https://www.tela-botanica.org/>







## Remerciements

Nous passons le plus clair de notre temps à créer notre réalité et à cocréer le monde avec ceux qui nous entourent. Ce livre, c'est un monde à lui tout seul, une vibration, un partage qui a vu le jour grâce à la participation de nombreuses et lumineuses énergies que je souhaite remercier.

Premièrement, je tiens à remercier le Québec. Terre sacrée par excellence, elle a permis la transformation profonde de mon être pour passer de l'ingénieur à l'homme-médecine. Sans cet apprentissage des pratiques naturelles, de l'herboristerie, des connaissances autochtones, je n'aurais pas acquis le savoir que je partage ici.

Ensuite, je tiens à remercier Anthony pour toutes ces années de soutien, d'encouragements et de foi en mes capacités, tu es mon meilleur allié.

Merci aussi à ma famille et mes amis d'avoir été là depuis le début de cette nouvelle aventure. Un merci spécial à Titou pour tes relectures, tes commentaires et pour toute l'aide que tu m'as apportée dans ce cheminement, tu es une Amie en or.

Aussi, je tiens à remercier mon éditeur, Flammarion, pour avoir eu confiance en moi et pour avoir osé faire vivre la naturopathie au sein de ses éditions : merci Florence, Estelle et bien entendu, merci Silvana.



Je souhaite exprimer ma profonde gratitude à chacune des milliers de personnes qui suivent mes aventures (niaiseries ?) sur internet depuis toutes ces années. Merci pour vos commentaires, vos partages, vos likes, merci de venir me voir dans mes formations et surtout, merci pour votre bienveillance.

Votre énergie m'a porté jusqu'ici. Vos demandes de livre ont été entendues : le voici.

Pour finir, merci à vous de l'avoir entre vos mains. J'espère qu'il vous guidera sur le chemin du bien-être.

Avec amour,



### Crédits iconographiques

Illustrations de Lise Herzog : [p. 61](#), [p. 75-77](#), [p. 83](#), [p. 86](#), [p. 86](#), [p. 106/108](#),

[p. 134-136](#), [p. 162-165](#)

Pour les autres illustrations : © Shutterstock dont les contributeurs sont : ananaline : [p. 18-23](#) ; Bioraven : [p. 72](#) ; Bodor Tivadar : [p. 34](#), [p. 85](#), [p. 87](#), [p. 95](#),

[p. 110](#), [p. 113](#), [p. 116-118](#), [p. 145](#), [p. 151-152](#), [p. 174](#), [p. 188](#), [p. 197](#), [p. 201](#) ;

Bokasana : [p. 4](#), [p. 176](#) ; Channarong Pherngjanda : [p. 80](#), [p. 84](#) ; Croisy : [p. 192](#) ; Doodling : [p. 128](#) ; Epine : [p. 101](#) ; fajarrabadi : [p. 191](#) ; Foxyliam : [p. 99](#), [p. 170-](#)

[171](#) ; Foxys Graphic : [p. 6](#), [p. 15](#) ; Geraria : [p. 14](#), [p. 27](#), [p. 147](#) ; Hein Nouwens :



[p. 114](#), [p. 138](#), [p. 144](#), [p. 150](#) ; [ilonitta](#) : [p. 95](#), [p. 97](#), [p. 123](#), [p. 130](#), [p. 157](#),

[p. 166-167](#), [p. 201](#) ; [Irina Simkina](#) : [p. 3-4](#), [p. 12-13](#), [p. 123](#), [p. 155](#), [p. 166](#) ; [KateMacate](#) : [p. 38](#), [p. 67](#), [p. 78-79](#), [p. 206](#) ; [Kuzmina Aleksandra](#) : [p. 142](#), [p. 199](#) ; [Lifeking](#) : [p. 82-89](#), [p. 112-117](#), [p. 140-145](#), [p. 170-176](#) ; [lunokot](#) : [p. 159](#) ; [MarinaD\\_37](#) : [p. 105](#) ; [Marina Shevchenko](#) : [p. 82-89](#), [p. 112-117](#), [p. 140-145](#),

[p. 170-176](#) ; [Marzufello](#) : [p. 65](#) ; [MoreVector](#) : [p. 62](#), [p. 63](#) ; [Morphart Creation](#) :

[p. 33](#), [p. 157](#), [p. 206](#) ; [M.Style](#) : [p. 82-89](#), [p. 112-117](#), [p. 140-145](#), [p. 170-176](#) ; [NataLima](#) : [p. 112](#), [p. 115](#), [p. 123](#), [p. 141](#), [p. 148](#), [p. 195](#) ; [okolostyle](#) : [p. 123](#) ; [Puckung](#) : [p. 37-38](#) ; [Sentavio](#) : [p.127](#) ; [Sketch Master](#) : [p. 133](#) ; [Sophie\\_Rose](#) : [p. 143](#) ;

[Svesla Tasla](#) : [p. 125](#) ; [TheModernCanvas](#) : [p. 20-23](#) ; [Tierre3012](#) : [p. 82](#) ;

[topform](#) : [p. 19-24](#), [p. 39-40](#) ; [Umiko](#) : [p. 89](#), [p. 140](#), [p. 173](#), [p. 175](#) ; [VectorPixelStar](#) : [p. 56](#) ; [zabavina](#) : [p. 88](#), [p. 155](#), [p. 168](#), [p. 172](#)

## Table of Contents

1. [Couverture](#)
2. [Page de copyright](#)
3. [Page de titre](#)
4. [Sommaire](#)
5. [Qui suis-je ?](#)
6. [Préambule](#)
7. [Introduction, les bases de la santé](#)
  1. [Connaître son tempérament](#)
  2. [Bien s'alimenter](#)
  3. [Hygiène de vie](#)
  8. [L'hiver](#)



1. L'hiver et ses défis en naturopathie
2. L'alimentation de l'hiver
3. Mode de vie hivernal
4. La trousse à pharmacie de l'hiver, les plantes médicinales
5. Se préparer au printemps
9. Le printemps
1. Le printemps et ses défis en naturopathie
2. L'alimentation du printemps
3. Mode de vie printanier
4. La trousse à pharmacie du printemps, les plantes médicinales
5. Se préparer à l'été avec une cure détox
10. L'été
1. L'été et ses défis en naturopathie
2. L'alimentation de l'été
3. Mode de vie estival
4. La trousse à pharmacie de l'été, les plantes médicinales
5. Se préparer à la rentrée
11. L'automne
1. L'automne et ses défis en naturopathie
2. L'alimentation de l'automne
3. Mode de vie automnal



4. La trousse à pharmacie de l'automne, les plantes  
médicinales

5. Se préparer à l'hiver

12. Annexes

1. Glossaire des propriétés médicinales

2. Glossaire français-latin des plantes médicinales et  
huiles essentielles

3. Index des monographies des plantes médicinales et  
huiles essentielles

4. Index des recettes et des fiches santé

5. Références, bibliographie

6. Remerciements

Landmarks

1. Cover

## Document Outline

- Page de copyright
- Page de titre
- Sommaire
- Qui suis-je ?
- Préambule
- Introduction, les bases de la santé
  - Connaître son tempérament
  - Bien s'alimenter
  - Hygiène de vie
- L'hiver
  - L'hiver et ses défis en naturopathie
  - L'alimentation de l'hiver
  - Mode de vie hivernal



- La trousse à pharmacie de l'hiver, les plantes médicinales
- Se préparer au printemps
- **Le printemps**
  - Le printemps et ses défis en naturopathie
  - L'alimentation du printemps
  - Mode de vie printanier
  - La trousse à pharmacie du printemps, les plantes médicinales
  - Se préparer à l'été avec une cure détox
- **L'été**
  - L'été et ses défis en naturopathie
  - L'alimentation de l'été
  - Mode de vie estival
  - La trousse à pharmacie de l'été, les plantes médicinales
  - Se préparer à la rentrée
- **L'automne**
  - L'automne et ses défis en naturopathie
  - L'alimentation de l'automne
  - Mode de vie automnal
  - La trousse à pharmacie de l'automne, les plantes médicinales
  - Se préparer à l'hiver
- **Annexes**
  - Glossaire des propriétés médicinales
  - Glossaire français-latin des plantes médicinales et huiles essentielles
  - Index des monographies des plantes médicinales et huiles essentielles
  - Index des recettes et des fiches santé
  - Références, bibliographie
  - Remerciements